

## Quelques explications sur nos plans d'entraînement

Depuis le tout début, notre mission chez Montriathlon est de vous faire progresser. Cela signifie que nous mettons l'accent sur l'éducation, et pas seulement sur la mise en condition. Nos plans d'entraînement au triathlon comprennent des instructions détaillées pour la natation, le vélo et la course à pied.

Quelle que soit la distance, chaque plan d'entraînement de triathlon est accompagné d'une explication des termes techniques, d'une répartition hebdomadaire, de conseils et d'indications utiles. Un plan d'entraînement de triathlon efficace est aussi construit autour de vous, de vos objectifs et de vos épreuves. Nous divisons les plans de triathlon en fonction de la distance et du volume d'entraînement afin d'obtenir le plan qui vous convient le mieux.

Ce programme d'entraînement a été élaboré en collaboration avec des coachs certifiés en triathlon. Il est conçu pour que chaque séance soit simple à comprendre et à suivre.

Ce programme est flexible et peut être adapté à votre emploi du temps. Vous pouvez ajuster les séances et les jours selon vos disponibilités, tout en évitant de programmer plusieurs séances intenses consécutives. Si vous manquez de temps pour terminer une séance, faites de votre mieux. Mieux vaut courir 10 minutes que de ne pas courir du tout, car cela aide à maintenir votre corps dans la bonne dynamique d'entraînement.

Si vous n'avez pratiqué qu'une seule discipline jusqu'à présent, nous vous recommandons de remplacer une séance de votre discipline dominante par la pratique de celle dans laquelle vous êtes le moins à l'aise, environ une fois toutes les deux à trois semaines.

La régularité est essentielle pour progresser. Essayez d'être aussi constant que possible, car les résultats ne se voient pas en une semaine, mais l'amélioration sur 12 à 20 semaines peut être considérable.

Bon entraînement à toutes et à tous !

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 1 (~ 4h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Running : 55mn</b>	<b>Vélo : 60mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 45mn</b>
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple		Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de F <sub>cmax</sub> ) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	1h très souple		Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	Footing de 45' à 65- 75%FCM

## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

### SEMAINE 2 (~ 4h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>  300 pull buoy. 200 éducatif (nager alternativement avec un seul bras) 100 crawl en insistant sur les battements de jambes 3 x 400 pull buoy et plaquettes R=1mn : 2 en amplitude, le dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus R=20s 200 souple	<b>REPOS</b>	<b>Running : 45mn</b>	<b>Vélo : 60mn</b>  Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	<b>REPOS</b>	<b>Vélo : 80mn</b>  Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.	<b>Running : 40mnmn</b>  Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 3 (~ 6h10)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<p><b>Natation : 1300m</b></p> <p>Nage test : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération. Intervalle 4 : 400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.</p>	<p><b>Home Trainer : 45mn</b></p> <p>À Jeun</p> <p>Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)</p>	<p><b>Running : 60mn</b></p> <p>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p>	<p><b>Natation : 2300m</b></p> <p>Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple</p>	<p>REPOS</p>	<p><b>Vélo : 120mn</b></p> <p>Echauffement 20mn Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vitesse entre les blocs. Retour au calme 10mn</p>	<p><b>Running : 60mn</b></p> <p>Footing de 1h à 65-75%FCM</p>

## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

### SEMAINE 4 (~ 3h51)

**J 1**
**Natation : 1200m**

Nage technique : Intervalle 1 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.  
 Intervalle 2 : 5 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1.  
 Essayez d'entrer en contact avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.

**J 2**

 REPOS **Running : 50mn**

Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1.  
 Avant la course, effectuez 10-15 min d'exercices de renforcement général.  
 Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme.  
 Terminez par 10 min d'étirement.

**J 4**
**Running : 36mn**

Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure.  
 Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.

**J 5**

 REPOS **Vélo : 60mn**

Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.

**J 7**
**Running : 55mn**

Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 5 (~ 7h55)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Natation : 2400m</b>	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Enchaînement : 180mn</b>
<p>Ech :</p> <p>2 x (100 cr - 50 dos - 50 brasse - 100 4N)</p> <p>6 x 100 pull R=10s : - 75 cr - 25 dos - 75 cr - 25 brasse - 50 resp 5tps - 50 resp 7tps</p> <p>4 x 200 R=15s : - 200 cr amplitude max. - 50 cr - 50 dos - 50 cr - 50 brasse - 150 cr moyen - 50 progressif - 50 souple cr - 50 cr moyen - 50 cr vite - 50 dos 2 bras</p> <p>200 m souple (100 brasse - 100 cr)</p>	<p>Seuil</p> <p>Échauffement de 15'</p> <p>Corps de séance : A 65%-70% : 3 x (8 mn de travail + 2 mn récupération) : augmenter progressivement la fréquence de pédalage - séquence 1 : de 80 à 110 rpm - séquence 2 : de 90 à 120 rpm - séquence 3 : de 100 à 130 rpm</p> <p>10' de retour au calme</p>	<p>Footing léger, 50 min : Intervalle 1 : 50 min, Z1.</p> <p>Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. Continuez à travailler votre technique, même lorsque vous courez lentement. Restez rigoureux. Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.</p>	<p>2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - 100 4N)</p> <p>4 x 25 m jambes ondulations</p> <p>6 x 50 m pap (25 bras droit - 25 bras gauche) R=10s</p> <p>4 x 50 (25 pap NC - 25 cr souple) 100 souple</p> <p>2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos)</p> <p>200 cr pull sous ventre</p> <p>100 souple</p>		<p>1h30 Endurance Fondamentale</p>	<p>1h30 de vélo dont la demi heure centrale allure course et 1h30 de course à pied dans la demi heure centrale allure course.</p>

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 6 (~ 4h0)

**J 1**
**J 2 J 3**
**J 4 J 5 J 6**
**J 7**
**Natation :  
2300m**

 REPOS **Running : 50mn**

 REPOS REPOS **Vélo : 80mn**
**Running : 60mn**

Ech :  
(150 cr - 100  
dos - 150 cr -  
100 brasse -  
100 4N) x 2 (1x  
en NC + 1x en  
pull)

Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1.  
Avant la course, effectuez 10- 15 min d'exercices de renforcement général. Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.

Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1.  
Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.

Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

6 x 50 R=10s :  
- cr amplitude  
max - cr  
progressif - 50  
dos / 50 brasse  
100 souple  
6 x 100 R=15s  
: - 25 jambes -  
75 cr - 50 bras  
tendus - 50 nc -  
100 nc cr  
100 souple

**Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines****SEMAINE 7 (~ 4h50)**

<b>J 1</b>	<b>J 2</b>	<b>J 3</b>	<b>J 4</b>	<b>J 5</b>	<b>J 6</b>	<b>J 7</b>
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 65mn</b>
(100 m + 200 m + 300 m + 400 m) pull buoy (100 m + 200 m + 300 m + 400 m) NC. (R=15s entre les séquences, R=1mn entre les deux séries) 300 souple (50 dos / 50 crawl)	Technique de pédalage Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2). Corps de séance : Faire 2 séries de 5 x (30'' de pédalage uniquement avec jambe gauche, 30'' de pédalage uniquement avec la jambe droite, 1' de pédalage normal à 90 rpm). Faire cet exercice avec un braquet « consistant » (50x19). Prenez 5' de récupération active( en zone i2), entre les 2 séries. Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.			Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive



# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 8 (~ 8h10)

**J 1**
**J 2**
**J 3**
**J 4**
**J 5**
**J 6**
**J 7**
**Natation : 2300m**

 REPOS **Running : 60mn**
**Natation : 2300m**

 REPOS **Vélo : 80mn**
**Enchainement : 240mn**

(100 m + 200 m + 300 m + 400 m) pull buoy  
 (100 m + 200 m + 300 m + 400 m) NC.  
 (R=15s entre les séquences, R=1mn entre les deux séries)  
 300 souple (50 dos / 50 crawl)

Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Terminez par 10 min d'étirement.

100 cr nc  
 2 x (50 battements cr, 50 bras droit, 50 bras gauche, 50 rattrape cuisses, 100 amplitude max)  
 2 x 300 cr nc  
 400 pull (100 cr pull chevilles 100 pull dos chevilles 100 cr amplitude max 100 dos amplitude max)  
 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon)  
 200 souple nage libre

Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min.  
 Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur terrain vallonné.  
 Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min.  
 Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par :  
 Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 9 (~ 6h5)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2100m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Running : 55mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 65mn</b>
100 cr 50 dos 50 brasse 100 cr 100 4n 4 x 50 jambes (25 cr - 25 dos) 4 x 50 cr (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 dos (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 (25 rattrape cr - 25 rattrape dos) 4 x 50 (25 brasse 1 mvt de bras et 2 mvt de jbes -25 nc) 4 x 50 (25 ondulations sur le ventre- 25 ondulations sur le dos) 4 x 50 (25 ondulations - 25 rattrape papillon) 2 x 50 (25 rattrape papillon - 25 papillon) 200 souple	Seuil Échauffement de 15' Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm) 10' de retour au calme	Footing léger, 50 min : Intervalle 1 : 50 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. Continuez à travailler votre technique, même lorsque vous courez lentement. Restez rigoureux. Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)		1h30 Endurance Fondamentale	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

### SEMAINE 10 (~ 3h41)

**J 1****Natation : 1300m**

Nage test : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé.  
Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération. Intervalle 4 : 400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.

**J 2    J 3**REPOS **Running : 60mn**

Course progressive :  
Intervalle 1 : 20 min, Z1.  
Intervalle 2 : 15 min, Z2.  
Intervalle 3 : 10 min, Z3.  
Intervalle 4 : 5 min, Z1.  
Terminez par 10 min d'étirement.

**J 4    J 5    J 6**REPOS REPOS **Vélo : 90mn** **Running : 36mn**

1h30  
Endurance  
Fondamentale

**J 7**

Course technique, 36 min :  
Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.



## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

### SEMAINE 11 (~ 5h50)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 65mn</b>	<b>Running : 65mn</b>	<b>Natation : 2300m</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull) 6 x 50 R=10s : - cr amplitude max - cr progressif - 50 dos / 50 brasse 100 souple 6 x 100 R=15s : - 25 jambes - 75 cr - 50 bras tendus - 50 nc - 100 nc cr 100 souple	Technique de pédalage  Echauffement de 15'  Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine)  10' de retour au calme	Footing lent 55' (allure inférieure à 4N) 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive 200 souple	Ech : 400 (4 x 100 x 50) R=10s 200 souple		Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 55 min, Z1, cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Avant la course, effectuez 10- 15 min d'exercices de renforcement général. Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 12 (~ 4h31)

**J 1**
**J 2**
**J 3**

**Natation :** REPOS **Running : 36mn**  
**2200m**

400 pull  
buoy  
300 (dos /  
crawl par  
50)  
4 x 50  
crawl en  
insistant  
sur les  
battements  
de jambes  
4 x 25  
appuyé  
10 x 100  
pull buoy  
(50  
amplitude  
max / 50  
rapide)  
200 souple

Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.

**J 4**
**J 5**
**J 6**

**Running** REPOS **Vélo : 70mn**  
**: 55mn**

Footing  
lent  
55mn  
(allure  
inférieure  
à 75% de  
F<sub>cmax</sub>)

Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 55 min, Z1, cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.

**J 7**

**Running : 50mn**

Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Avant la course, effectuez 10-15 min d'exercices de renforcement général. Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 13 (~ 4h50)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 40mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 55mn</b>
<p>100 cr nc            2 x (50 battements cr, 50 bras droit, 50 bras gauche, 50 rattrape cuisses, 100 amplitude max)            2 x 300 cr nc            400 pull (100 cr pull chevilles 100 pull dos chevilles 100 cr amplitude max 100 dos amplitude max)            2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon)            200 souple nage libre</p>	<p>Seuil            Échauffement de 15'            Corps de séance : A 65%-70% : 3 x (8 mn de travail + 2 mn récupération) : augmenter progressivement la fréquence de pédalage - séquence 1 : de 80 à 110 rpm - séquence 2 : de 90 à 120 rpm - séquence 3 : de 100 à 130 rpm            10' de retour au calme</p>	<p>Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.</p>			<p>1h30            Endurance Fondamentale</p>	<p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax)            Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 14 (~ 4h20)

**J 1**
**Natation : 2300m**

(100 m + 200 m + 300 m + 400 m) pull buoy  
 (100 m + 200 m + 300 m + 400 m) NC. (R=15s entre les séquences, R=1mn entre les deux séries)  
 300 souple (50 dos / 50 crawl)

**J 2**

REPOS

**J 3**
**Running : 65mn**

Footing lent 55'  
 (allure inférieure à 75% de Fcmax)  
 Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

**J 4**

REPOS

**J 5**

REPOS

**J 6**
**Vélo : 80mn**

Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min.  
 Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min.  
 Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.

**J 7**
**Running : 55mn**

Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax)  
 Terminer par 6 x 100 en accélération progressive



## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

**SEMAINE 15 (~ 5h15)**

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2100m</b>	<b>Home Trainer : 65mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Natation : 2100m</b>	REPOS	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 40mn</b>
100 cr 50 dos 50 brasse 100 cr 100 4n 4 x 50 jambes (25 cr - 25 dos) 4 x 50 cr (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 dos (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 (25 brasse 1 mvt de bras et 2 mvt de jbes - 25 nc) 4 x 50 (25 ondulations sur le ventre- 25 ondulations	Technique de pédalage Echauffement de 15' Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine) 10' de retour au calme	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Ech : 200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 2 x 100 4N 4 x 150 pull R=15s : - resp 3/5/7 - pull chevilles - amplitude max - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 4 x 150 R=15s : - 150 ampl max - 75 acc prog - 75 souple - 50 souple - 50 moyen - 50 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 100 souple		Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.



sur le dos)  
4 x 50 (25  
ondulations  
- 25  
rattrape  
papillon)  
2 x 50 (25  
rattrape  
papillon -  
25  
papillon)  
200 souple

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

## SEMAINE 16 (~ 2h20)

**J 1****J 2 J 3****J 4****J 5 J 6 J 7****Natation :  
2200m**REPOS **Running : 50mn****Natation : 1200m**REPOS REPOS **COMPETITION  
!**

300 pull buoy.  
200 éducatif  
(nager  
alternativement  
avec un seul  
bras)  
100 crawl en  
insistant sur les  
battements de  
jambes  
3 x 400 pull buoy  
et plaquettes  
R=1mn : 2 en  
amplitude, le  
dernier plus  
rapide  
4 x 50 sprint  
soutenus R=20s  
200 souple

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min,  
Z1. Avant de commencer votre course,  
effectuez 10 min d'exercices  
d'assouplissement. Si vos jambes sont  
douloureuses, vous pouvez effectuer cette  
séance sous forme de jogging aquatique en  
piscine.

Nage technique : Intervalle 1 : 300 m, Z1, combinaison de nage  
libre et dos. Intervalle 2 : 5 x (25 m de battements de jambes, 50 m  
d'exercices, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3 : 150 m  
d'exercices de traction ou de nage, Z1. Essayez d'entrer en contact  
avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et  
vous donne des conseils sur votre technique.

Respectez vos  
allures.  
Et n'oubliez pas  
l'essentiel :  
faites-vous  
plaisir !

