

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 20 semaines

SEMAINE 1 (~ 5h25)

J 1
Natation : 2200m

Ech :
 2 x (100 cr - 50 dos - 50
 brasse - 100 4N)
 6 x 100 pull R=10s : - 75 cr -
 25 dos - 75 cr - 25 brasse -
 50 resp 5tps - 50 resp 7tps
 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
 200 m souple (100 brasse -
 100 cr)

J 2 J 3

 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
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 5 J 6 J 7

 REPOS **Vélo : 90mn** **Running
 : 55mn**

1h30	Footing
Endurance	lent
Fondamentale	55mn
	(allure
	inférieure
	à 75% de
	Fcmax)

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 2 (~ 5h30)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	REPOS	Running : 65mn	Vélo : 70mn	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 45mn
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		Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.		1h30 Endurance Fondamentale	Footing de 45' à 65- 75%FCM



Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 3 (~ 4h21)**J 1****Natation : 2100m**

Ech :
 200 cr
 200 (50 cr - 50 dos)
 200 (50 cr - 50 brasse)
 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

J 2**Home
Trainer :
45mn**

À Jeun
 Corps de
 séance :
 45' HT à
 jeun
 allure
 endurance
 (50/60%
 PMA)

J 3**Running : 50mn**

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.

J 4

REPOS

J 5

REPOS

J 6**Vélo : 80mn**

Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5
 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant
 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3.
 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 : 36mn**

Course technique, 36 min : Intervalle 1
 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 20 semaines

SEMAINE 4 (~ 4h56)

J 1
Natation : 1400m

Nage facile : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 5 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes. Après les exercices des jours précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.

J 2
REPOS Running : 50mn
J 3

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.

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 : 120mn Running : 50mn
J 6

Echauffement 20mn
Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite.
Récupération 5mn en vitesse entre les blocs.
Retour au calme 10mn

J 7

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.



Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 5 (~ 7h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2400m	Home Trainer : 55mn	Running : 50mn	Natation : 1400m	REPOS	Vélo : 90mn	Enchaînement : 180mn
2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - 100 4N) 4 x 25 m jambes ondulations 6 x 50 m pap (25 bras droit - 25 bras gauche) R=10s 4 x 50 (25 pap NC - 25 cr souple) 100 souple 2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos) 200 cr pull sous ventre 100 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 lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Nage facile : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 5 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes. Après les exercices des jours précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.		1h30 Endurance Fondamentale	1h30 de vélo dont la demi heure centrale allure course et 1h30 de course à pied dans la foulée dont la demi heure centrale allure course.



Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 6 (~ 3h55)

J 1

Natation : 2200m

Ech :
2 x (100 cr - 50 dos - 50 brasse - 100 4N)
6 x 100 pull R=10s : - 75 cr - 25 dos - 75 cr - 25 brasse - 50 resp 5tps - 50 resp 7tps

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
200 m souple (100 brasse - 100 cr)

J 2

REPOS **Running : 60mn**

J 3

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

REPOS REPOS **Vélo : 70mn**

J 5

J 6

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 : 55mn

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

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 7 (~ 6h14)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : Home Trainer : 58mn 2100m		Running : 60mn	Running : 36mn	REPOS	Vélo : 120mn	Running : 50mn
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	Technique de pédalage Échauffement de 20' Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries 10' de retour au calme	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.	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.		Echauffement 20mn Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vélocité entre les blocs. Retour au calme 10mn	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.

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

SEMAINE 8 (~ 7h40)**J 1****Natation : 2300m**

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

J 2**REPOS Running : 50mn**

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.

J 4**REPOS REPOS Vélo : 120mn**

Echauffement 20mn
Corps de séance : 6 blocs
de 10mn sur un grand
développement et à une
cadence de pédalage de
40 à 50 rpm, sans
chercher à rouler vite.
Récupération 5mn en
vélocité entre les blocs.
Retour au calme 10mn

J 5**J 6****J 7****Enchaînement :
240mn**

3h de vélo avec au
sein de chaque heure
25mn à allure course
et 1h de course à
pied souple sur
terrain vallonné.

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 9 (~ 5h26)

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
Home Trainer : 55mn

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

J 3
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 4
Running : 65mn

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

J 5
REPOS Vélo : 90mn

1h30
Endurance Fondamentale

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 6
Vélo : 90mn
J 7
Running : 50mn

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 10 (~ 3h46)

J 1
J 2 J 3
J 4 J 5 J 6
J 7
**Natation :
2300m**
REPOS Running : 36mn
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 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.

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

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)

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 11 (~ 4h47)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : Home Trainer : 52mn 2200m		Running : 60mn	REPOS	REPOS	Vélo : 60mn	Running : 55mn
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	Seuil Échauffement de 15' Corps de séance : Répéter 3 fois : 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 5 mn à 110-120 rpm à 65% 2 mn de récupération à 70 rpm 10' de retour au calme	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.			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 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 12 (~ 3h36)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	REPOS	Running : 50mn	REPOS	REPOS	Vélo : 80mn	Running : 36mn
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple		Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive			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.	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 20 semaines

SEMAINE 13 (~ 5h51)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 65mn	Running : 36mn	Natation : 2200m	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 60mn
Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple 12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 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	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.	Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple		1h30 Endurance Fondamentale	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.

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 14 (~ 4h25)

J 1
Natation : 2200m

Ech :

2 x (100 cr - 50 dos - 50 brasse - 100 4N)

6 x 100 pull R=10s : - 75 cr - 25 dos - 75 cr - 25 brasse - 50 resp 5tps - 50 resp 7tps

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

200 m souple (100 brasse - 100 cr)

J 2

 REPOS **Running : 65mn**
J 3

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

J 4

REPOS REPOS

J 5
J 6
Vélo : 90mn **Running : 60mn**
J 7

 1h30
 Endurance Fondamentale 1h à 65-75%FCM
 Footing de 1h à 65-75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 15 (~ 5h25)

J 1
Natation : 1400m

Nage facile : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.
 Intervalle 2 : 5 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes. Après les exercices des jours précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.

J 2
Home Trainer : 55mn

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

J 3
Running : 65mn

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

J 4
Natation : 1400m

Nage facile : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.
 Intervalle 2 : 5 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes. Après les exercices des jours précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.

J 5
REPOS Vélo : 70mn
J 6

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 : 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 20 semaines

SEMAINE 16 (~ 5h30)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2400m	REPOS	Running : 55mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 120mn	Running : 55mn
2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - 100 4N) 4 x 25 m jambes ondulations 6 x 50 m pap (25 bras droit - 25 bras gauche) R=10s 4 x 50 (25 pap NC - 25 cr souple) 100 souple 2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos) 200 cr pull sous ventre 100 souple	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	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.			Echauffement 20mn Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vélocité entre les blocs. Retour au calme 10mn	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 17 (~ 5h5)

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
Home Trainer : 58mn

Technique de pédalage
 Échauffement de 20'
 Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries
 10' de retour au calme

J 3
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 4
Running : 60mn

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

J 5
REPOS 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 6
Vélo : 80mn
J 7
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.

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

SEMAINE 18 (~ 3h55)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m 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	REPOS	Running : 55mn Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	REPOS	REPOS	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.	Running : 40mnmn 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 20 semaines

SEMAINE 19 (~ 5h35)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	Running : 60mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 120mn	Running : 55mn
<p>Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)</p> <p>6 x 50 R=10s : - cr amplitude max - cr progressif - 50 dos / 50 brasse 100 souple</p> <p>6 x 100 R=15s : - 25 jambes - 75 cr - 50 bras tendus - 50 nc - 100 nc cr 100 souple</p>		<p>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.</p>	<p>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.</p>		<p>Echauffement 20mn</p> <p>Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vitesse entre les blocs. Retour au calme 10mn</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 20 semaines

SEMAINE 20 (~ 1h50)

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 J 3

REPOS **Running : 50mn**

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.

J 4 J 5 J 6

REPOS REPOS REPOS

J 7

COMPETITION !

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

