

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 12 semaines

Semaine 1 (4h15)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 1400m</p> <p>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.</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.</p>	<p>Running : 50mn</p> <p>Footing de 50 minutes à 60%FCM</p>	<p>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</p>	<p>Jour de repos permutable : Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.</p>	<p>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</p>	<p>Running : 45mn</p> <p>Footing de 45' à 65-75%FCM</p>

Semaine 2 (4h45)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 1700m</p> <p>2 x (100 crawl + 50 brasse + 100 crawl + 50 dos) avec une série avec pull buoy, une série en nage complète 10 x 50 R=15s (25 amplitude / 25 souple) 10 x 50 R=15s (25 amplitude / 25 vite) 100 m souple</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning. Avez-vous réfléchi à l'équipement que vous allez utiliser pendant la course ? C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.</p>	<p>Running : 40mn</p> <p>Footing de 40 minutes à 65-75%FCM</p>	<p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.</p>	<p>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</p>	<p>Running : 50mn</p> <p>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.</p>

Semaine 3 (5h45)

Jour 1**Natation : Jour 2
2300m****Home Trainer : 55mn**

(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)

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

Jour 3**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.

Jour 4**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

Jour 5

Jour de repos
 repos
 permutable

Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.

Jour 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.

Jour 7**Running : 40mn**

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.

Semaine 4 (4h31)**Jour 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)

Jour 2

Jour de repos permutable

Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers

Jour 3**Running :
55mn**

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

Jour 4

Jour de repos permutable

Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.

Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où

Jour 5

Jour de repos permutable :

Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers

Jour 6**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 vitesse entre les blocs.

Jour 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.

300 souple (50 étirements ou progressive vous devez consommer des étirements ou Retour au calme
 dos / 50 crawl) faites vous masser, si possible. glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement. faites vous masser, si possible. 10mn

Semaine 5 (7h48)

		<p>Jour 4</p> <p>Natation : 2400m</p> <p>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</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos permutable</p> <p>Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.</p>	
<p>Jour 1</p> <p>Natation : 2200m</p> <p>Technique de pédalage</p> <p>Échauffement de 20'</p>	<p>Jour 2</p> <p>Home Trainer : 58mn</p>		<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 70mn</p> <p>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.</p>	<p>Jour 7</p> <p>Enchaînement : 180mn</p> <p>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.</p>
<p>Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple</p> <p>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</p> <p>10' de retour au calme</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 60mn</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>			

Semaine 6 (3h55)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 2200m</p>	<p>Jour 2</p>	<p>Jour 4</p>	
---	----------------------	----------------------	--

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	<p>Jour de repos permutable</p> <p>Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.</p> <p>Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible.</p> <p>Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 60mn</p> <p>Footing 1h si possible valloné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</p>	<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 60mn</p> <p>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.</p>	<p>Jour 7</p> <p>Running : 55mn</p> <p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>
---	---	--	---	--	---	---

Semaine 7 (5h33)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 2300m</p> <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 6 x 100 R=15s : - 25</p>	<p>Jour 2</p> <p>Home Trainer : 58mn</p> <p>Technique de pédalage</p> <p>Échauffement de 20'</p> <p>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</p> <p>10' de retour au calme</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 65mn</p> <p>Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	<p>Jour 4</p> <p>Natation Jour 5 : 2300m</p> <p>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)</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos permutable</p> <p>Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.</p> <p>Avez-vous réfléchi à l'équipement que vous allez utiliser pendant la course ?</p> <p>C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec</p>	<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 60mn</p> <p>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.</p>	<p>Jour 7</p> <p>Running : 50mn</p> <p>Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>
--	--	---	---	---	---	---

jambes - 75	100	cet équipement.
cr - 50 bras	souple	
tendus - 50		
nc - 100 nc		
cr		
100 souple		

Semaine 8 (7h0)

Jour 1	Jour 2	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	
Natation : 2300m	Jour de repos permutable	Jour de repos permutable :	Jour de repos	Vélo : 60mn	Enchaînement : 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)	Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning. Avez-vous réfléchi à l'équipement que vous allez utiliser pendant la course ? C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.	Jour 3 Running : 60mn Footing de 1h à 65-75%FCM	Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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.	3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur terrain vallonné.

Semaine 9 (5h30)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2100m	Home Trainer : 55mn	Running : 55mn	Running : 60mn	Jour de repos permutable	Vélo : 60mn	Running : 50mn
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	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	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de	Footing de 1h à 65-75%FCM	Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre	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	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100

R=15s : - 150 ampl max - 75 acc prog - 75 souple - 50 souple - 50 moyen - 50 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 100 souple	5' de récupération active(en zone i2), entre les 2 séries. Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1	Fcmax)	semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	jambes.	en accélération progressive
---	---	--------	--	---------	-----------------------------------

Semaine 10 (3h31)

Jour 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)

Jour 2

Jour de repos

Commencez à
préparer votre
kit de course,
rassemblez les
divers éléments
ou placez-les
dans le sac que
vous emporterez
pour la course.
Prévoyez du
rechange pour
quelques
éléments
essentiels
(lunettes, lacets,
chambres à air et
pneus).

Jour 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.

Jour 4

Jour de repos
permutable :

Prenez
idéalement ce
jour de repos,
sachant que vous
pouvez l'échanger
avec un autre jour
de la semaine si
cela s'intègre
mieux à votre
planning.

Jour 5

Jour de repos

Massage ou
séance de
légers
étirements.
Concentrez-
vous sur les
principaux
muscles :
fessiers,
quadriceps et
ischio jambiers.

Jour 6

Vélo : 70mn

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.

Jour 7

Running : 55mn

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

Semaine 11 (6h35)

Jour 1

Natation : Home Trainer 2300m

Éch :
200 cr 100
4N 200 CR
100 dos
200 CR 100

Jour 2

Seuil
Échauffement
de 15'

Jour 3

Running : 50mn

Footing léger, 50 min : Intervalle 1 : 50 min, Z1. Avant de

Jour 4

Running : 60mn

Footing 1h si

Jour 5

Jour de repos

Commencez à préparer
votre kit de course,
rassemblez les divers
éléments ou placez-les
dans le sac que vous

Jour 6

Vélo : 120mn

Echauffement 20mn
Corps de séance : 6 blocs
de 10mn sur un grand

Jour 7

Running : 60mn

brasse 100 souple	Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm) 10' de retour au calme	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.	possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).	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	Footing de 1h à 65-75%FCM
-------------------	--	---	--	--	---	---------------------------

Semaine 12 (2h16)

Jour 1	Jour 2				Jour 6	
Natation : 2200m	Jour de repos permutable				Jour de repos permutable	
		Jour 3	Jour 4	Jour 5		Jour 7
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	Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-masser, si possible.	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.	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.	Jour de repos Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers étirements. Rédigez un calendrier allant du soir précédant la course au début de la course afin de vous assurer de ne rien oublier et de vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou les informations que vous avez reçues.	Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning. Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.	COMPETITION ! Arrivez en avance afin de ne pas être stressé. Courez à l'instinct. En raison de l'adrénaline, la fréquence cardiaque est fréquemment supérieure à la normale. Respectez vos allures. Et n'oubliez pas l'essentiel : faites-vous plaisir !

Glossaire

Séances de Course à pied

- R1' = Récupération 1 minute

- FCM : Fréquence Cardiaque Maximale
- PPG : Préparation Physique Généralisée
- % FC Max = pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale
- % PMA = pourcentage de votre puissance maximale aérobie

Séances de Home Trainer

Rappel sur les Intensités d'Entraînement :

Le dosage de l'intensité d'une séance d'entraînement, doit être effectué à partir de la fréquence cardiaque, de la puissance et/ou des sensations.

La détermination des intensités d'entraînement, est idéalement faite à partir des résultats d'un test d'effort effectué en laboratoire médico-sportif. Ces résultats permettent de déterminer les zones d'entraînement correspondant aux divers types d'effort.

En l'absence de tels résultats, deux équations permettent d'évaluer approximativement la fréquence cardiaque maximale (FCM) :

- Homme : $FCM = 220 - \text{âge en année}$
- Femme : $FCM = 226 - \text{âge en année}$

Zone (i = intensité)	% FCM	% PMA	Sensations associées
i7 (Sprint court)	Non Significative	180 - 300	Picotement musculaire juste après l'effort. Hyperventilation après l'effort. Conversation impossible.
i6 (Sprint long)	Non Significative	100 - 180	Douleur musculaire maximale pendant l'effort. Souffrance extrême durant l'exercice. Hyperventilation pendant l'exercice. Conversation impossible.
i5 PMA (Puissance Maximale Aérobie)	95 - 100	80 - 100	Augmentation rapide de la douleur musculaire. Augmentation rapide de la ventilation. Conversation très difficile.
i4 (Seuil Anaérobie)	90 - 95	75 - 80	Augmentation progressive de la douleur musculaire. Augmentation progressive de la ventilation. Conversation difficile.
i3 (Tempo)	85 - 90	65 - 75	Apparition d'une légère douleur musculaire pendant l'effort. Ventilation élevée mais stable et contrôlable. Conversation possible.
i2 (Endurance de Base)	75 - 85	50 - 65	Aucune douleur musculaire. Maintien de l'intensité sans problème. Conversation aisée.
i1 (Récupération)	< 75	40 - 50	Aucune douleur musculaire. Maintien de l'intensité sans problème. Conversation très aisée.

Séances de Natation

- PP : Pull Buoy / Plaquette
- NC : Nage complète