Quelques explications sur nos plans d'entrainement

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 !

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 1 (~ 4h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 1700m	REPOS	**Running : 40mn**	**Vélo : 90mn**	REPOS	**Vélo : 60mn**	**Running : 50mn**
200 pull buoy 200 éducatif (nager 25m bras droit en laissant le bras gauche le long du corps puis 25m bras gauche en laissant le bras droit le long du corps) 4 x 50 amplitude max 10 x 100 R=15s (5 pull buoy et plaquettes, 5 plaquettes) 100 souple		Footing de 40 minutes à 65-75%FCM	1h30 Endurance Fondamentale		1h très souple	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 2 (~ 4h15)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
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.	REPOS	**Running : 50mn** Footing de 50 minutes à 60%FCM	**Vélo : 60mn** 1h très souple	REPOS	**Vélo : 60mn** 1h très souple	**Running : 55mn** Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 3 (~ 5h55)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	**Home Trainer : 55mn**	**Running : 50mn**	**Natation : 2300m**	REPOS	**Vélo : 80mn**	**Running : 60mn**
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	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	(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)		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)

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 4 (~ 4h40)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	**Running : 60mn**	**Running : 40mnmn**	REPOS	**Vélo : 70mn**	**Running : 50mn**
(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)		Footing de 1h à 65-75%FCM	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.		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.	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 5 (~ 7h11)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2100m	**Home Trainer : 55mn**	**Running : 36mn**	**Natation : 2200m**	REPOS	**Vélo : 60mn**	**Enchainement : 180mn**
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	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 » (50×19). Prenez 5’ de récupération active(en zone i2), entre les 2 séries. Retour au Calme : 5’ en zone i2 puis 5’ en zone i1	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		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.	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.

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 6 (~ 3h40)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	REPOS	**Running : 65mn**	REPOS	REPOS	**Vélo : 60mn**	**Running : 50mn**
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple		Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive			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, 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.

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 7 (~ 5h20)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	**Home Trainer : 55mn**	**Running : 65mn**	REPOS	REPOS	**Vélo : 90mn**	**Running : 60mn**
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple	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 » (50×19). 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 lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive			1h30 Endurance Fondamentale	Footing de 1h à 65-75%FCM

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 8 (~ 8h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	**Running : 55mn**	**Natation : 2300m**	REPOS	**Vélo : 120mn**	**Enchainement : 240mn**
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		Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	(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)		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	3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur terrain vallonné.

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 9 (~ 5h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	**Home Trainer : 55mn**	**Running : 50mn**	**Running : 50mn**	REPOS	**Vélo : 90mn**	**Running : 50mn**
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 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 lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.		1h30 Endurance Fondamentale	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.

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 10 (~ 3h40)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2400m	REPOS	**Running : 40mnmn**	REPOS	REPOS	**Vélo : 70mn**	**Running : 60mn**
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 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.			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. Terminez par 10 min d'étirement.

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 11 (~ 4h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	**Home Trainer : 55mn**	**Running : 50mn**	REPOS	REPOS	**Vélo : 60mn**	**Running : 50mn**
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)	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.			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 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 12 (~ 5h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	**Running : 65mn**	**Natation : 2200m**	REPOS	**Vélo : 120mn**	**Running : 50mn**
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		Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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		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 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 13 (~ 4h43)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	**Home Trainer : 58mn**	**Running : 50mn**	REPOS	REPOS	**Vélo : 60mn**	**Running : 65mn**
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)	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	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

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 14 (~ 3h35)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2100m	REPOS	**Running : 50mn**	REPOS	REPOS	**Vélo : 60mn**	**Running : 55mn**
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		Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive			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 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 15 (~ 5h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2400m	**Home Trainer : 55mn**	**Running : 50mn**	**Natation : 2200m**	REPOS	**Vélo : 90mn**	**Running : 50mn**
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	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.	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)		1h30 Endurance Fondamentale	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

SEMAINE 16 (~ 2h30)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
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.	REPOS	**Running : 55mn** Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	**Running : 65mn** Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	REPOS	REPOS	**COMPETITION !** Respectez vos allures. Et n'oubliez pas l'essentiel : faites-vous plaisir !

© Mon Triathlon 2025
https://www.montriathlon.fr
All rights reserved