Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 20 semaines

Semaine 1 (4h55)

				Jour 5		
	Jour 2			Jour de repos permutable	e	
	Jour de repos	Jour 3		: Prenez la		
Jour 1 Natation: 1400m Nage facile: Intervalle 1: 200 m, Z1,	Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou	60mn Footing 1h	Vélo : 70mn Séance allure tranquille, 70 min :	journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement	Jour 6 Vélo : 70mn Séance allure tranquille, 70 min :	Jour 7 Running: 55mn
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.	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).	si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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.	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	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 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Semaine 2 (4h25)

possible.

	Jour 2			
	Jour de repos permutable			
	Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez	Jour 4	Jour 5 Jour de repos	Jour 7
Jour 1	l'échanger avec un Jour 3	Jour 4	-	Running

Natation: 1300m autre jour de la Running: 50mn Vélo: 60mn Si vous vous êtes fait : 60mn masser régulièrement, Jour semaine si cela s'intègre mieux à faites-vous masser Nage test: Intervalle 1:300 m, Z1, Footing léger, 50 min: Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 votre planning. aujourd'hui. Sinon. min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, effectuez de légers nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 1:50 min. Z1. Footing Vélo: Evitez d'organiser des Avant de commencer votre Intervalle 2: $4 \times 50 \text{ m} + 15 \text{ sec en}$ Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice 1h si étirements. 60mn possible passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis séances course, effectuez 5-10 min suivant 8 fois: Intervalle 3: 15 sec. Rédigez un calendrier à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, d'entraînement d'exercices d'assouplissement. Z5, spinning à 100-105 tr/min. vallonné allant du soir Z1. récupération. Intervalle 4: 400 m, intense Continuez à travailler votre (inférieur Intervalle 4: 4 min 45 sec, Z1, 90 précédant la course au contre-lamontre visant le meilleur consécutivement tant technique, même lorsque vous tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 à 75% de début de la course 1h temps possible. N'allez pas trop vite. courez lentement. Restez min, Z1. Vous pouvez effectuer ces afin de vous assurer Fcmax que possible. très souple sur le Notez votre temps. Intervalle 5:4 x rigoureux. Levez les genoux, exercices sur route ou sur support Travaillez sur votre de ne rien oublier et. 25 m, exercices de battements de nutrition. tenez-vous droit et maintenez d'entraînement à résistance. Les de vous rendre où plat, jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage. particulièrement sur une cadence autour de 93-95 sprints vous permettront de réveiller inférieur vous êtes attendu. votre récupération tr/min. vos iambes. Consultez le site Web à 85% de **Fcmax** après une longue de la course ou les séance ou une séance informations que vous en bosses) difficile où vous devez avez recues. consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.

Semaine 3 (5h35)

Jour 6

	Jour 2			Jour 5	Vélo : 120mn	Jour 7
Jour 1 Natation: 1300m	Home Trainer : 45mn	Jour 3 Running: 55mn	Jour 4 Natation: 1200m	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers	corps de seance:	Running : 50mn
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.	Corps de séance :	à 75% de	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, 21. Essayez d'entrer en contact avec	étirements ou du yoga le soir.	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	75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100

Semaine 4 (4h20)

Iour 1 Natation: 2200m Jour 2 Jour 5 Jour 3 Jour 7 Jour de repos Jour de repos permutable 400 pull permutable **Running: Running:** buov 65mn **Jour 4** Jour 6 55mn 300 (dos / crawl par Prenez la journée Prenez la journée Jour de repos Vélo: 80mn pour récupérer de 50) pour récupérer de Footing lent Footing lent votre semaine. 4 x 50 votre semaine. 55' (allure Massage ou séance de 45' (allure crawl en Idéalement ce jour-Idéalement ce jourinférieure à légers étirements. Vélo, difficile: Intervalle 1:5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2: inférieure à là, mais cette là, mais cette insistant 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3:5 min, Z3, 95 tr/min. 75% de Concentrez-vous sur les 75% de journée peut être sur les journée peut être Intervalle 4:5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois: Fcmax) principaux muscles: Fcmax) déplacée pour mieux battements déplacée pour mieux Terminer fessiers, quadriceps et Intervalle 5:5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6:5 min, L1, 85 Terminer s'adapter à votre s'adapter à votre de iambes tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min. Z1, 90 tr/min. par 6 x 100 ischio jambiers. par 6 x 100 4 x 25 semaine. semaine. en en Faites de légers Faites de légers appuyé accélération accélération 10 x 100 étirements ou faitesétirements ou faitesprogressive progressive pull buoy vous masser, si vous masser, si possible. (50 possible. amplitude max / 50 rapide)

Semaine 5 (7h30)

200 souple

			Jour 4			
			Natation: 2300m			
Jour 1	Jour 2 Home Trainer : 55mn		100 cr nc 2 x (50 battements cr, 50 bras droit, 50	Jour 5		
Natation : 2200m	Technique de pédalage Echauffement : 20 minutes progressif	Jour 3 Running : 50mn	bras gauche, 50 rattrape cuisses, 100	Jour de repos Faites la grasse matinée et de	Jour 6 Vélo : 70mn	Jour 7 Enchainement: 180mn
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos -	(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	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices	amplitude max) 2 x 300 cr nc 400 pull (100 cr pull	légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-	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	dont la demi heure centrale

1 pull uniquement avec la jambe droite buoy - 75 de pédalage normal à 90 rpm). F crawl / cet exercice avec un braquet « 25 consistant » (50×19). Prenez 5' con	pouvez effectuer cette séance e sous forme de jogging entre aquatique en piscine.	chevilles votre vélo 100 cr de ne pas amplitude avoir à le max 100 dos à la dernie amplitude minute av max) la course. 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon) 200 souple	e effectuer ces exercices sur route ou sur afin support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon faire régulière.	1h30 de course à pied dans la foulée dont la demi heure centrale allure course.
		nage libre		

Semaine 6 (4h0)

	Jour 2					
Jour 1	Jour de repos			Jour 5		
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	Etes-vous à l'aise sur votre vélo ? Les gens dépensent beaucoup d'argent pour leur vélo, mais ne prennent jamais le temps de le faire régler correctement. C'est un investissement qui en vaut la peine. Vous serez non seulement plus à l'aise et plus efficace sur votre vélo, mais votre course en sera d'autant plus performante car vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué.	Running: 50mn 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.	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.	pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques	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: 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.

Semaine 7 (5h55)

2400m 2 x (200 cr - 100 dos - **Jour 2** 100 brasse **Home Trainer: Iour 3 Jour** 7 - 100 4N) Jour 5 65mn 4 x 25 m Running: 40mnmn **Running: Jour 4** iambes Jour de repos ondulations Technique de pédalage 60mn Running: 50mn **Iour 6** Si vous vous êtes fait masser Footing léger, 40 min: pap (25 régulièrement, faites-vous Echauffement de 15' Intervalle 1:40 min, Z1. Vélo: 90mn bras droit masser aujourd'hui. Sinon. Avant de commencer votre Footing 1h si Footing léger, 50 min : Intervalle 1 : 50 25 bras effectuez de légers étirements. Corps de séance : 10 x possible min. Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min gauche) Rédigez un calendrier allant du vallonné course, effectuez 5-10 min d'exercices (1' jambe gauche / 1' d'exercices R=10ssoir précédant la course au ibe droite / 1' mains (inférieur à d'assouplissement. Continuez à travailler 1h30 d'assouplissement. N'allez 4 x 50 (25 début de la course afin de vous dans le dos / 30 75% de pas trop vite, visez une allure votre technique, même lorsque vous Endurance pap NC assurer de ne rien oublier et de Fondamentale et une fréquence cardiaque »danseuse avec 1 ou 2 Fcmax sur le courez lentement. Restez rigoureux. Levez 25 cr vous rendre où vous êtes dents de moins / 30 » plat, inférieur les genoux, tenez-vous droit et maintenez régulières. Vous devez finir la souple) attendu. Consultez le site Web à 85% de normal (revenir au une cadence autour de 93-95 tr/min. course en vous sentant bien. 100 souple de la course ou les informations développement Fcmax en 5 min d'étirement pour 2 x (25 que vous avez recues. jambes cr - d'origine) bosses) terminer. 75 pull chevilles cr 10' de retour au calme - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos) 200 cr pull sous ventre 100 souple

Natation:

Semaine 8 (7h30)

Lour 5

				Jour 5		
	Jour 2 Jour de repos			Jour de repos permutable		
Natation : 2200m	dépensent beaucoup d'argent pour leur vélo,	Jour 3 Running : 55mn	Jour 4 Natation: 1300m Nage test: Intervalle 1: 300 m, Z1, nage avec un	votre semaine.	Jour 6 Vélo : 70mn Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle	Jour 7 Enchainement: 240mn 3h de vélo avec

nc	C'est un investissement C'est un investissement if qui en vaut la peine. Vous serez non seulement plus à l'aise et plus efficace sur votre vélo, mais votre course en sera d'autant plus performante car vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué.	55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 se 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. No votre temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.	journée peu être déplacée vez pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites- vous massei	1:5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2:5 t 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.	au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur terrain vallonné.
				si possible.	,	

Semaine 9 (6h0)

		Jour 2 Home Trainer: 55mn			Jour 5 Jour de repos permutable		
Economic all conomic all conom	ogressi 00 ure urse	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 f 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	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.	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.	mieux à votre planning. Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération	Jour 6 Vélo: 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 10 (4h26)

Jour 1

100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)	- 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 étirements ou	Running: 36mn	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. 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.	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	Echauffement 20mn Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 à 50	Jour 7 Running: 60mn Footing de 1h à 65-75%FCM
---	--	---------------	--	---	---	--

Semaine 11 (4h50)

	Jour 2					
	Home Trainer : 55mn	Jour 3	Jour 4 Jour de repos			Jour 7 Running:
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.	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	Running: 50mn Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	correctement. C'est un investissement qui en vaut la peine. Vous serez non seulement plus à l'aise et plus efficace sur votre vélo, mais votre course en sera d'autant plus	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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.

Jour 1

Natation: 2300m

	Jour 2
(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)	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.

Iour 4

Iour 3 Running: 50mn Running : 55mn Footing léger, 40 min: Intervalle 1:40 min. Z1.

Footing Avant de commencer votre course, effectuez 10 min sachant que vous lent 55mn d'exercices (allure d'assouplissement. Si vos inférieure jambes sont douloureuses, la semaine si cela à 75% de vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging s'intègre mieux à Fcmax) aquatique en piscine.

Iour 2

Home

À Jeun

Corps de

séance :

45' HT à

(50/60%

endurance en

ieun

allure

Jour 5

Jour de repos

Massage ou séance de légers étirements. Concentrezvous sur les principaux muscles: fessiers. quadriceps et ischio jambiers.

Jour 6

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 d'exercices d'assouplissement. 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.

Iour 5

Etes-vous à l'aise

beaucoup d'argent

mais ne prennent

sur votre vélo? Les gens

pour leur vélo,

le faire régler

en vaut la peine.

Vous serez non

l'aise et plus

seulement plus à

efficace sur votre

C'est un

dépensent

Jour 7

Running: 40mnmn

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min. Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min 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 13 (5h40)

Jour 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.

battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1

Intervalle 5: 4 x 25 m, exercices de

nage.

Jour 3 **Jour 4**

Trainer: 50_{mn} 45mn

40' (allure

75% de

Fcmax)

Terminer

progressive

Running: Running: 40mnmn

Footing léger, 40 min: Footing lent Intervalle 1:40 min, Z1. Avant correctement. de commencer votre course. inférieure à effectuez 5-10 min d'exercices investissement qui d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque par 6 x 100 régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 accélération min d'étirement pour terminer. vélo, mais votre

Jour de repos **Iour 6**

Vélo: 120mn

Jour 7 Echauffement

20mn Corps de jamais le temps de séance : 6 et à une cadence de chercher à

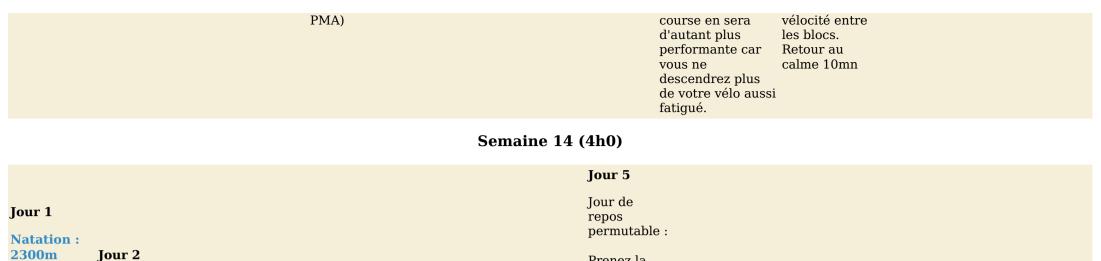
rouler vite.

5mn en

Récupération

Running: 50mn

blocs de 10mn Footing léger, 50 min : Intervalle sur un grand 1:50 min, Z1. Avant de développement commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. Continuez à pédalage de 40 travailler votre technique, même à 50 rpm, sans lorsque vous courez lentement. Restez rigoureux. Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.



Prenez la Jour 7 journée pour Jour 6 **Iour 4 Jour 3** Iour de repos récupérer de (100 m +**Running: 60mn** Iour de votre Running: 50mn Vélo: 70mn 200 m + 300 Si vous vous êtes fait masser repos semaine. m + 400 mrégulièrement, faites-vous Idéalement pull buoy masser aujourd'hui. Sinon, Course progressive: Footing léger, 40 min : Intervalle Faites la ce jour-là, Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle (100 m +effectuez de légers étirements. Intervalle 1:20 1:40 min, Z1. Avant de 1:5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2:5 min, mais cette grasse 200 m + 300 Rédigez un calendrier allant du min. Z1. Intervalle 2 commencer votre course. matinée et journée peut Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 55 min, Z1, : 15 min, Z2. m + 400 m) soir précédant la course au effectuez 10 min d'exercices de légers être cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Intervalle 3:10 NC. (R=15s) début de la course afin de vous d'assouplissement. Si vos jambes étirements déplacée allure très tranquille. Vous pouvez effectuer min. Z3. Intervalle 4 assurer de ne rien oublier et de entre les sont douloureuses, vous pouvez ou du ces exercices sur route ou sur support pour mieux : 5 min, Z1. vous rendre où vous êtes séquences, effectuer cette séance sous forme voga le d'entraînement à résistance. Concentrezs'adapter à Terminez par 10 R=1mn entre attendu. Consultez le site Web de jogging aquatique en piscine. soir votre vous pour pédaler de façon régulière. min d'étirement. les deux de la course ou les informations semaine. séries) que vous avez reçues. Faites de 300 souple légers (50 dos / 50 étirements crawl) ou faites

Semaine 15 (5h18)

vous masser, si possible.

Iour 1 **Natation:** 2400m Jour 2 Jour 3 Jour 7 2 x (200 cr - 100 **Home Trainer: 58mn** dos - 100 brasse -**Running:** Jour 5 **Running:** 100 4N) 65mn 55_{mn} Jour 4 Jour 6 Jour de repos 4 x 25 m jambes Technique de pédalage

1 1 1 2		E	T 1		T1/1 00	T
ondulations	Í la 66 an 1 1 20		Jour de repos	Editor la conservation (Vélo: 90mn	0
6 x 50 m pap (25	Échauffement de 20'	55' (allure	36 / 1.1/	Faites la grasse matinée et		45' (allure
bras droit - 25				•		inférieure à
bras gauche)	Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s	75% de	étirements. Concentrez-vous	yoga le soir.	41.00	75% de
R=10s			sur les principaux muscles :	Prenez rendez-vous pour la		Fcmax)
	Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3'	Terminer	, 1	10/10/01/ 40 /00/0 /010 41/11	Endurance	Terminer
	vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence	par 6 x 100	jambiers.	de ne pas avoir à le faire à	Fondamentale	e par 6 x 100
	libre entre les séries	en		la dernière minute avant la		en
2 x (25 jambes cr -		accélération		course.		accélération
	10' de retour au calme	progressive				progressive
- 25 jambes dos -						
75 pull chevilles						
dos)						
200 cr pull sous						
ventre						
100 souple						

Semaine 16 (4h30)

Iour 1 Natation: 2300m Jour 2 100 cr nc Jour de 2 x (50 **Jour 5** repos battements permutable: cr. 50 bras Jour de repos droit, 50 Prenez la bras gauche, Faites la journée pour Jour 3 **Iour 6 Jour 7** 50 rattrape grasse récupérer de cuisses, 100 **Iour 4** matinée et de Vélo: 70mn Running: 50mn Running: 40mnmn votre amplitude légers Running étirements ou semaine. max) Idéalement : 60mn 2 x 300 cr Footing léger, 50 min : Intervalle 1 : 50 du yoga le Séance allure tranquille, 70 min : Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : ce jour-là, nc Intervalle 1:5 min, Z1, 90 tr/min. min, Z1. Avant de commencer votre soir. 40 min, Z1. Avant de commencer mais cette 400 pull course, effectuez 5-10 min d'exercices Prenez Intervalle 2:5 min, Z1, 80 tr/min. votre course, effectuez 5-10 min journée peut (100 cr pull d'assouplissement. Continuez à travailler Intervalle 3:55 min, Z1, cadence à 90-95 d'exercices d'assouplissement. rendez-vous être Footing chevilles votre technique, même lorsque vous tr/min. Intervalle 4:5 min, allure très N'allez pas trop vite, visez une pour la déplacée de 1h à 100 pull dos courez lentement. Restez rigoureux. tranquille. Vous pouvez effectuer ces allure et une fréquence cardiaque révision de pour mieux 65chevilles Levez les genoux, tenez-vous droit et votre vélo afin exercices sur route ou sur support régulières. Vous devez finir la s'adapter à 75%FCM 100 cr maintenez une cadence autour de 93-95 d'entraînement à résistance. Concentrezcourse en vous sentant bien. 5 min de ne pas votre amplitude tr/min. avoir à le vous pour pédaler de façon régulière. d'étirement pour terminer. semaine. max 100 dos faire à la Faites de amplitude dernière légers max) minute avant étirements 2 x (50 la course. ou faites ondulations vous masser, 50 pap bras

droit 50 pap si possible.
bras gauche
50 rattrape
papillon)
200 souple
nage libre

Semaine 17 (6h15)

Iour 1 **Natation:** 2100m 100 cr 50 dos 50 brasse 100 cr 100 **Jour 4** 4n 4 x 50 jambes (25 Natation: 2200m Jour 7 cr - 25 dos) Jour 2 4 x 50 cr (25 bras **Running:** droit - 25 bras **Home Trainer: 65mn** 55_{mn} Jour 3 gauche) Jour 6 300 pull buoy. **Jour 5** 4 x 50 dos (25 200 éducatif (nager Running: Technique de pédalage bras droit - 25 Vélo: 90mn alternativement avec Footing lent Jour de repos 55mn bras gauche) un seul bras) 45' (allure Echauffement de 15' 4 x 50 (25 100 crawl en insistant Massage ou séance de légers inférieure à rattrape cr - 25 étirements. Concentrez-vous sur les 75% de Footing lent sur les battements de Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe 1h30 rattrape dos) 55mn (allure iambes Fcmax) principaux muscles: fessiers, 4 x 50 (25 brasse droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec Endurance inférieure à 3 x 400 pull buoy et Terminer quadriceps et ischio jambiers. 1 myt de bras et 2 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au Fondamentale 75% de Fcmax) plaquettes R=1mn: 2 par 6 x 100 mvt de jbes -25 développement d'origine) en amplitude, le en nc) dernier plus rapide accélération 10' de retour au calme 4 x 50 (25 4 x 50 sprint soutenus progressive ondulations sur le R=20sventre- 25 200 souple ondulations sur le dos) 4 x 50 (25 ondulations - 25 rattrape papillon) 2 x 50 (25 rattrape papillon -25 papillon) 200 souple

Semaine 18 (3h56)

Procedure 400 pull sabuoy po 300 (dos / av crawl par de 50) ce 4 x 50 mi crawl en plainsistant Av sur les à la battements vo de jambes pe 4 x 25 ? appuyé C'	ermutable renez idéalement e jour de repos, achant que vous ouvez l'échanger vec un autre jour e la semaine si ela s'intègre tieux à votre lanning. vez-vous réfléchi l'équipement que ous allez utiliser endant la course	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 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,	Faites la grasse matinée et de légers	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.	Jour 7 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.
--	--	---	--	---------------------------------------	---	--

Semaine 19 (4h31)

Jour Nata : 220	Jour 2	Jour 3 Running : 50mn	Jour 4 Running : 60mm	Jour 5 Jour de repos	Jour 6 Vélo : 80mn	Jour 7 Running : 36mn
1 pull buoy crawl 25 do 1 pull	- 75 jour de repos, / sachant que s - vous pouvez l'échanger avec - 75 un autre jour de / la semaine si cela s'intègre e mieux à votre planning.	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.	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.	Massage ou séance de légers étirements. Concentrezvous sur les principaux muscles: fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	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	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.

Semaine 20 (1h30)

	Jour de repos	Jour de repos		Jour 7
Jour 1	permutable	permutable		COMPETITION!
Natation: 200m Jour de repos permutable: Ech: 500 Prenez idéalement ce jour de repos, sachant progressif que vous pouvez 1500 l'échanger avec un autre allure jour de la semaine si cela course s'intègre mieux à votre 200 planning. 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 tro vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.	pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais	e 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 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	stressé. Courez à l'instinct. En raison de l'adrénaline, la fréquence cardiaque est

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 âge en année
- Femme : FCM = 226 âge en année

Zone (i = intensité)	% FCM	% PMA	Sensations associées
i7 (Sprint court)	Non Significative		Picotement musculaire juste après l'effort. Hyperventilation après l'effort. Conversation impossible.
			Douleur musculaire maximale pendant l'effort. Souffrance extrême durant l'exercice.

i6 (Sprint long)	Non Significative	100 - 180	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 / PlaquetteNC : Nage complète