

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 Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 1 (~ 5h20)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 1700m	REPOS	Running : 45mn	Vélo : 70mn	REPOS	Vélo : 120mn	Running : 40mn
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		Footing de 45 minutes à 65-75%FCM	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.		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 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 Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 2 (~ 5h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 1700m	REPOS	Running : 45mn	Vélo : 60mn	REPOS	Vélo : 120mn	Running : 50mn
2 x 250 R=30s (100 crawl / 25 dos / 100 crawl / 25 brasse) 10 x 100 R=20s (100 pull buoy, 100 NC) 200 souple		Footing de 45' à 65-75%FCM	1h très 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 de 50 minutes à 60%FCM

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 3 (~ 4h35)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 1200m	Home Trainer : 55mn	Running : 40mnmn	Natation : 1200m	REPOS	Vélo : 60mn	Running : 60mn
<p>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.</p>	<p>Technique de pédalage</p> <p>Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2).</p> <p>Corps de séance : Faire 2 séries de 5 x (30'' de pédalage uniquement avec la 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.</p> <p>Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1</p>	<p>Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.</p>	<p>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.</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>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p>



Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 4 (~ 4h20)

J 1

Natation : REPOS
2200m

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

J 2

REPOS

J 3

Running :
50mn

Footing lent
40' (allure
inférieure à
75% de
F_{cmax})
Terminer
par 6 x 100
en
accélération
progressive

J 4

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 5

REPOS

J 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 4 : 4 min 45
sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10
min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur
route ou sur support d'entraînement à résistance.
Les sprints vous permettront de réveiller vos
jambes.

J 7

Running : 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.

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 5 (~ 7h12)

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 : 52mn

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

J 3
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.

J 4

REPOS

J 5

REPOS

J 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.
Retour au calme 10mn

J 7
Enchaînement : 180mn

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 Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 6 (~ 4h10)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : REPOS 2200m		Running : 50mn	REPOS	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 60mn
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.				1h30 Endurance Fondamentale	Footing de 1h à 65- 75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 7 (~ 5h1)

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

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 : 50mn

Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax)
 Terminer en accélération progressive
 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.

J 4
Running : 40mn
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 Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 8 (~ 8h16)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2400m	REPOS	Running : 50mn	Running : 36mn	REPOS	Vélo : 120mn	Enchaînement : 240mn
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 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.	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	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 Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 9 (~ 5h20)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	Home Trainer : 55mn	Running : 50mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 60mn	Running : 55mn
<p>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)</p>	<p>Seuil Échauffement de 15' Corps de séance : A 65%-70% : 3 x (8 mn de travail + 2 mn récupération) : augmenter progressivement la fréquence de pédalage - séquence 1 : de 80 à 110 rpm - séquence 2 : de 90 à 120 rpm - séquence 3 : de 100 à 130 rpm 10' de retour au calme</p>	<p>Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.</p>	<p>Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</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>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 10 (~ 3h26)

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 J 3**REPOS 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 J 5 J 6**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.

J 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.

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 11 (~ 5h40)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation Home Trainer : 55mn : 2300m		Running : 65mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 70mn	Running : 50mn
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 » (50x19). Prenez 5' de récupération active(en zone i2), entre les 2 séries. Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.		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 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 Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 12 (~ 3h45)

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
REPOS Running : 60mn
J 3

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

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, 2 : 15 min, Z2. 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 : 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.

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 13 (~ 4h58)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 52mn	Running : 36mn	Natation : 1400m	REPOS	Vélo : 70mn	Running : 50mn
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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.</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>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>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.</p>	

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 14 (~ 3h36)

J 1
J 2 J 3
J 4 J 5 J 6
J 7
**Natation :
2200m**
REPOS Running : 36mn
REPOS REPOS Vélo : 80mn
Running : 40mnmn

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

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.

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 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 Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 15 (~ 5h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2100m	Home Trainer : 55mn	Running : 60mn	Running : 60mn	REPOS	Vélo : 70mn	Running : 50mn
<p>Ech : 200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 200 (50 cr - 50 brasse) 2 x 100 4N</p> <p>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</p>	<p>Seuil</p> <p>Échauffement de 15'</p> <p>Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm)</p> <p>10' de retour au calme</p>	<p>Footing de 1h à 65-75%FCM</p>	<p>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</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>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.</p>	

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 16 semaines

SEMAINE 16 (~ 1h40)

J 1**J 2****J 3****J 4****J 5****J 6****J 7****Natation : 2300m**REPOS **Running : 50mn**

REPOS REPOS REPOS

COMPETITION !

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

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.

12 x 100 cr R=15s (1
lent 1 moyen 1 vite)
100 souple

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

