

## 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 20 semaines

## SEMAINE 1 (~ 4h35)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 1500m</b>	REPOS	<b>Running : 50mn</b>	<b>Vélo : 60mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
300 pull buoy. 8 x 50 (25 vite / 25 souple) R=15s 300 NC 8 x 25 sprint R=30s 300 souple.		Footing de 50 minutes à 60%FCM	1h très souple	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 de 50 minutes à 60%FCM

# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 2 (~ 4h55)

**J 1      J 2      J 3**

**Natation** REPOS **Running : 60mn**  
**: 1700m**

Éch :  
200 (50  
cr, 50  
rattrapé)  
200 dos  
200  
brasse

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.

12 x 50  
R=15s  
(25 cr -  
25 dos,  
25 cr - 25  
brasse)  
300 pull  
(25 cr  
resp  
5tps, 25  
dos)  
200  
souple

**J 4**

**Vélo : 80mn**

Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min.  
Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min,  
Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice  
suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min.  
Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par :  
Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.

**J 5      J 6      J 7**

REPOS **Vélo : Running : 50mn**  
**60mn**

1h  
très  
souple

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.

# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 3 (~ 5h20)

**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 : 45mn**

À Jeun

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

**J 3**
**Running : 60mn**

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

**J 4**
**Natation : 2200m**

4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse souple

**J 5**
**REPOS 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.

**J 6**
**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 20 semaines

## SEMAINE 4 (~ 4h20)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Running : 50mn</b>	<b>Natation : 1300m</b>	REPOS	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.			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 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 20 semaines

### SEMAINE 5 (~ 8h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 65mn</b>	<b>Running : 55mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Enchaînement : 180mn</b>
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	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	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)		1h30 Endurance Fondamentale	1h30 de vélo dont la demi heure centrale allure course et 1h30 de course à pied dans la foulée dont la demi heure centrale allure course.

# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 6 (~ 4h50)

**J 1****Natation : 2300m**

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

**J 2 J 3**REPOS **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.

**J 4 J 5 J 6**REPOS REPOS **Vélo : 120mn**

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

**J 7****Running : 60mn**

Footing 1h si possible  
vallonné (inférieur à 75% de  
F<sub>cmax</sub> sur le plat, inférieur à  
85% de F<sub>cmax</sub> en bosses)

# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 7 (~ 5h20)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 65mn</b>	<b>Running : 60mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Running : 55mn</b>
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	Technique de pédalage  Echauffement de 15'  Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine)  10' de retour au calme	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)			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 lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive



# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 8 (~ 8h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Running : 55mn</b>	<b>Natation : 1200m</b>	REPOS	<b>Vélo : 120mn</b>	<b>Enchaînement : 240mn</b>
400 pull buoy 300 (dos / crawl par 50) 4 x 50 crawl en insistant sur les battements de jambes 4 x 25 appuyé 10 x 100 pull buoy (50 amplitude max / 50 rapide) 200 souple		Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.		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 20 semaines

## SEMAINE 9 (~ 6h14)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2100m</b>	<b>Home Trainer : 58mn</b>	<b>Running : 36mn</b>	<b>Running : 60mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 120mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
<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>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>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>Footing 1h si possible valloné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p>		<p>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</p>	<p>Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>

# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 10 (~ 3h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation</b> <b>: 2300m</b>	REPOS	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 55mn</b>
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 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.			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 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 11 (~ 4h33)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2100m</b>	<b>Home Trainer : 58mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 55mn</b>
<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>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>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>			<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 55mn (allure inférieure à 75% de F<sub>cmax</sub>)</p>

## Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

### SEMAINE 12 (~ 5h20)

**J 1**
**J 2**
**J 3**
**J 4**
**J 5**
**J 6**
**J 7**
**Natation : 2300m**
**REPOS Running : 60mn**
**Running : 50mn**
**REPOS Vélo : 120mn**
**Running : 40mnmn**

100 cr nc  
 2 x (50 battements cr, 50 bras droit, 50 bras gauche, 50 rattrape cuisses, 100 amplitude max)  
 2 x 300 cr nc  
 400 pull (100 cr pull chevilles 100 pull dos chevilles 100 cr amplitude max 100 dos amplitude max)  
 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon)  
 200 souple nage libre

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

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

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 20 semaines

## SEMAINE 13 (~ 5h20)

**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 : 45mn**

À Jeun

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

**J 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.

**J 4**

REPOS 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**
**Running : 65mn**

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



## Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

### SEMAINE 14 (~ 3h50)

**J 1      J 2      J 3**

**Natation** REPOS **Running : 50mn**  
**: 2300m**

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

**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 : 50mn**

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

# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 15 (~ 5h50)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 55mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
(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 : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm)  10' de retour au calme	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	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, 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 lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive



# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 16 (~ 4h55)

**J 1**
**Natation : 2100m**

Ech :  
 200 cr  
 200 (50 cr - 50 dos)  
 200 (50 cr - 50 brasse)  
 2 x 100 4N

4 x 150 pull R=15s : - resp 3/5/7 - pull  
 chevilles - amplitude max - 50 cr / 50 dos /  
 50 brasse 4 x 150 R=15s : - 150 ampl max -  
 75 acc prog - 75 souple - 50 souple - 50  
 moyen - 50 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse  
 100 souple

**J 2 J 3**

 REPOS **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.

**J 4 J 5 J 6**
**Running : 55mn** REPOS **Vélo : 80mn**

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

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 : 50mn**

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

# Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

## SEMAINE 17 (~ 5h23)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 52mn</b>	<b>Running : 55mn</b>	<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 36mn</b>
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	Seuil Échauffement de 15' Corps de séance : Répéter 3 fois : 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe droite (monter à 110- 120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 5 mn à 110-120 rpm à 65% 2 mn de récupération à 70 rpm  10' de retour au calme	Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de F <sub>cmax</sub> ) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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		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'entrainement à résistance. Concentrez- vous pour pédaler de façon régulière.	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 20 semaines

## SEMAINE 18 (~ 3h50)

**J 1**
**J 2 J 3**
**J 4 J 5 J 6**
**J 7**
**Natation :  
2400m**
**REPOS Running : 50mn**
**REPOS REPOS Vélo : 90mn Running : 40mnmn**

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

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.

1h30  
Endurance  
Fondamentale

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 20 semaines

### SEMAINE 19 (~ 4h30)

**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    J 3**
**REPOS    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    J 5    J 6**
**REPOS    REPOS    Vélo : 120mn    Running : 60mn**

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

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 20 semaines

### SEMAINE 20 (~ 2h35)

**J 1**

**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

**J 2**

REPOS

**J 3**

**Running : 55mn**

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

**J 4**

**Running : 40mnmn**

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.

**J 5**

REPOS

**J 6**

REPOS

**J 7**

**COMPETITION !**

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

