

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!



SEMAINE 1 (~ 4h35)

J1 J2 J3 J4 J5 J6

Natation: REPOS Running: Vélo: REPOS Vélo: 70mn

1500m 50mn 60mn

Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 300 pull 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

8 x 50 (25 50 minutes très régulière. vite / 25 à 60%FCM souple

vite / 25 souple)

R=15s 300 NC

8 x 25

8 x 25 sprint

R=30s

300 souple.

Intervalle er ces n Footing de 50 minutes

J 7

Running:

à 60%FCM

50mn



SEMAINE 2 (~ 4h55)

J1 J2 J3

Natation REPOS Running: 60mn: 1700m

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

brasse

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

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.

J5 J6 J7

REPOS Vélo: Running: 50mn

60mn

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 très
10-15 min d'exercices de renforcement général. souple Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.



SEMAINE 3 (~ 5h20)

I 1 J 2 J 3 J 6 J 7 I 5 **I** 4 Natation REPOS Vélo: 70mn **Running: 60mn** Natation: 1400m Home **Running:** : 2200m Trainer: 60mn 45mn Nage facile: Intervalle 1: 200 m, Z1, combinaison de nage Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle Course progressive : libre et dos. Intervalle 2 : 5 x 200 m, Z1, exercices de 4 x 500 - 1 1:5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2:5 min, Intervalle 1:20 traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle À Jeun Footing 1h si pull buoy -Z1, 80 tr/min. Intervalle 3:55 min, Z1, min. Z1. Intervalle 2 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, : 15 min, Z2. possible 75 crawl / battements de jambes. Après les exercices des jours 25 dos - 1 allure très tranquille. Vous pouvez effectuer Intervalle 3:10 Corps de vallonné précédents, profitez de cette séance pour détendre vos pull buoy ces exercices sur route ou sur support min, Z3. Intervalle 4 séance : (inférieur à jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre d'entraînement à résistance. Concentrez-: 5 min. Z1. 45' HT à 75% de Fcmax 75 crawl / technique. vous pour pédaler de façon régulière. Terminez par 10 sur le plat, 25 brasse ieun min d'étirement. inférieur à 85% 200 allure endurance de Fcmax en souple (50/60% bosses)

PMA)



SEMAINE 4 (~ 4h20)

J 3 J 6 J 7 **I** 1 **I 2 I** 4 I 5 Running: 50mn REPOS Vélo: 80mn

Natation: REPOS Running: Natation: 1300m 2200m 50_{mn}

4 x 500 - 1

pull buoy -

75 crawl /

25 dos - 1

pull buov -

75 crawl /

25 brasse

200 souple

Nage test: Intervalle 1:300 m, Z1, nage avec un peu de Footing lent dos crawlé. Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 sec en passant 40' (allure tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. inférieure à Intervalle 3:50 m, Z1, récupération. Intervalle 4:400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez 75% de pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5: 4 x 25 m. Fcmax) exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Terminer par 6 x 100 Z1, nage.

en accélération progressive

Vélo, difficile: Intervalle 1:5 min, Z1, Footing léger, 40 min: 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 effectuez 10 min d'exercices 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.

Intervalle 1:40 min, Z1. Avant de commencer votre course. d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.



SEMAINE 5 (~ 8h25)

T 1 J 2 J 3 J 4 J 6 J 7 I 5 **Home Trainer: 55mn** Natation: 2200m REPOS Vélo: 90mn Enchainement: 180mn **Running: Running:** 65mn 55mn Seuil 1h30 de vélo dont la demi 300 pull buoy. Footing lent 1h30 heure centrale allure course Footing lent 200 éducatif (nager Échauffement de 15' 55' (allure 55mn (allure et 1h30 de course à pied Endurance Fondamentale dans la foulée dont la demi alternativement avec inférieure à inférieure à Corps de séance : A 65%-70% : 3 x (8 mn de travail + 2 mn 75% de heure centrale allure course. un seul bras) 75% de Fcmax) 100 crawl en insistant récupération): augmenter progressivement la fréquence de Fcmax) sur les battements de pédalage - séquence 1 : de 80 à 110 rpm - séquence 2 : de 90 à Terminer par 120 rpm - séquence 3 : de 100 à 130 rpm iambes 6 x 100 en 3 x 400 pull buoy et accélération plaquettes R=1mn : 2 10' de retour au calme progressive en amplitude, le dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus R=20s

200 souple



SEMAINE 6 (~ 4h50)

J1 J2 J3

J4 J5 J6

J 7

Natation: 2300m

REPOS Running: 60mn

REPOS REPOS Vélo: 120mn

blocs.

Running: 60mn

Footing 1h si possible

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 Course progressive : Intervalle $1:20\,\text{min}$, Z1. Intervalle $2:15\,\text{min}$, Z2. Intervalle $3:10\,\text{min}$, Z3. Intervalle $4:5\,\text{min}$, Z1. Terminez par 10 min d'étirement.

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

vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

Retour au calme 10mn

SEMAINE 7 (~ 5h20)

I 4

T 1 Natation:

Home Trainer: 65mn

2200m

Technique de pédalage

Corps de séance : 10 x (1' jambe

de moins / 30 » normal (revenir au

développement d'origine)

10' de retour au calme

Echauffement de 15' 300 pull buoy.

J 2

200 éducatif

(nager alternativement

avec un seul bras) dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents 100 crawl en

insistant sur les battements de

iambes

3 x 400 pull buoy

et plaquettes R=1mn:2en

amplitude, le

dernier plus

rapide

 4×50 sprint soutenus R=20s

200 souple

J 3

Running: 60mn

REPOS REPOS Vélo: 80mn

I 5

I 6

Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le

plat, inférieur à 85% de gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le 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. Footing lent 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: 55mn

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

progressive



SEMAINE 8 (~ 8h25)

T 1 J 3 J 7 **T 2 I 4 I** 5 **I 6**

Natation: REPOS Running: Natation: 1200m

2200m 55mn

> Nage technique: Intervalle 1:300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Footing lent Intervalle 2:5 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de

45' (allure nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1. inférieure à Essayez d'entrer en contact avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos

mouvements et vous donne des conseils sur votre technique. 75% de

Fcmax) crawl par 50) Terminer

4 x 50 crawl par 6 x 100

en insistant

400 pull

300 (dos /

appuyé 10 x 100 pull buoy (50 amplitude max / 50 rapide) 200 souple

buov

accélération sur les

battements

de iambes 4 x 25

progressive

en

REPOS Vélo: 120mn

Echauffement 20mn Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 et 1h de course à à 50 rpm, sans chercher à pied souple sur

rouler vite. Récupération 5mn en vélocité entre les blocs.

Retour au calme 10mn

Enchainement: 240mn

3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course terrain vallonné.



SEMAINE 9 (~ 6h14)

I 1

Natation: 2100m

Ech: 200 cr 200 (50 cr - 50 dos)

200 (50 cr - 50 brasse)

2 x 100 4N

100 souple

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

12

Home Trainer: 58mn

Technique de pédalage

Échauffement de 20'

Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Tambe droite 70 rpm + 30 sUnijambiste Jambe gauche 70 amplitude max - 50 cr / 50 dos rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpml - 2' allure endurance cadence libre entre les séries

10' de retour au calme

13

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: Footing 1h si Intervalle 4:8 min, Z1. Travaillez votre technique possible pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau vallonné de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.

J 4

I 5

I 6

J 7

Running: 60mn

REPOS Vélo: 120mn

10mn

Running: 50mn

(inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

Echauffement 20mn Corps de séance 40' (allure : 6 blocs de 10mn sur un grand développement Terminer et à une cadence par 6 x 100 de pédalage de 40 à 50 rpm. sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vélocité entre les blocs. Retour au calme

Footing lent inférieure à 75% de Fcmax) en accélération progressive



SEMAINE 10 (~ 3h45)

T 1 J 3 **I 2**

J 6 I 5 **I** 4

REPOS REPOS Vélo: 70mn

Natation REPOS Running: 50mn : 2300m

Ech: 400 (4×100) 4N)

 20×50 R=10s

200 souple

10 x 50 R=5s200

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 Footing lent 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 75% de régulière.

Running: 55mn

J 7

45' (allure inférieure à Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive



SEMAINE 11 (~ 4h33)

Footing léger, 50 min : Intervalle 1 : 50

course, effectuez 5-10 min d'exercices

d'assouplissement. Continuez à travailler

courez lentement. Restez rigoureux. Levez

min. Z1. Avant de commencer votre

votre technique, même lorsque vous

I 1

Ech:

200 cr

2 x 100 4N

Home Trainer: 58mn

J 3

Running: 50mn

I 6 I 5

J 7 Running

: 55mn

Natation: 2100m

200 (50 cr - 50 dos)

200 (50 cr - 50 brasse)

3/5/7 - pull chevilles -

dos / 50 brasse 4 x 150

Échauffement de 20'

Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe une cadence autour de 93-95 tr/min. gauche 70 rpm + 1' 2 jambes

- 2' allure endurance cadence

75 acc prog - 75 souple - 50 libre entre les séries

J 2

souple - 50 moven - 50 vite -

4 x 150 pull R=15s: - resp

amplitude max - 50 cr / 50

R=15s: -150 ampl max -

50 cr / 50 dos / 50 brasse

100 souple

Technique de pédalage

Corps de séance : (50/60%

PMA) 4 séries de [30s 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm]

10' de retour au calme

les genoux, tenez-vous droit et maintenez

REPOS REPOS 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 55mn tr/min. Intervalle 4: 4 min 45 sec, Z1, 90

tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, inférieure Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur à 75% de

route ou sur support d'entraînement à

résistance. Les sprints vous permettront de

réveiller vos jambes.

Footing lent (allure Fcmax)



SEMAINE 12 (~ 5h20)

T 1 J 3 **T 2**

Natation: 2300m

2 x (50 battements cr.

50 bras droit, 50 bras

cuisses, 100 amplitude

gauche, 50 rattrape

400 pull (100 cr pull

chevilles 100 pull dos

amplitude max 100 dos

100 cr nc

2 x 300 cr nc

chevilles 100 cr

amplitude max) 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon) 200 souple nage libre

max)

REPOS Running: 60mn

Running: REPOS Vélo: 120mn

I 5

50mn

J 4

J 6

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

Footing lent 40' (allure Fcmax) Terminer en

inférieure à par 6 x 100 accélération progressive

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

Retour au calme 10mn

Running: 40mnmn

J 7

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 cadence de pédalage de 40 à vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.



SEMAINE 13 (~ 5h20)

Natation: 1400m

I 1

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 séance : et travaillez votre technique.

I 2 13

Running: 50mn Trainer:

À Jeun

Home

45mn

Corps de 45' HT à jeun allure endurance (50/60%

PMA)

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 **I 6 I** 4

REPOS REPOS Vélo: 120mn Running: 65mn

J 7

Echauffement 20mn Footing lent Corps de 55' (allure séance: 6 inférieure à blocs de 10mn 75% de sur un grand Fcmax) développement Terminer et à une par 6 x 100 cadence de en pédalage de 40 accélération à 50 rpm, sans progressive chercher à rouler vite. Récupération 5mn en

vélocité entre les blocs. Retour au calme 10mn



SEMAINE 14 (~ 3h50)

J 3 **I** 1 12

Natation REPOS Running: 50mn

: 2300m

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

souple

12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moven 1 vite) 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.

I 6 I 5

REPOS REPOS Vélo: 80mn

tr/min. Intervalle 2:5 min, Z2, 90 tr/min. Z1. Avant de commencer votre course. 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, : 10 min, Z1, 90 tr/min.

J 7

Running: 50mn

Vélo, difficile: Intervalle 1:5 min, Z1, 85 Footing léger, 50 min: Intervalle 1:50 min, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. Continuez à travailler votre technique, même lorsque vous courez lentement. Restez rigoureux. Levez les L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.



SEMAINE 15 (~ 5h50)

T 1 J 3 J 4 J 6 J 7 **I** 2 **I** 5 Natation: 2300m Home Trainer Running Running: 50mn REPOS Vélo: 80mn **Running:** : 55mn : 55mn 50mn (100 m + 200 m +Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Vélo, difficile: Intervalle 1:5 min, Z1, 85 tr/min. 300 m + 400 mSeuil Avant de commencer votre course, effectuez 10 Intervalle 2:5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3:5 Footing Footing lent lent 55mn min d'exercices d'assouplissement. Si vos 40' (allure pull buoy min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez (100 m + 200 m + Échauffement)jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 inférieure à (allure inférieure cette séance sous forme de jogging aquatique en tr/min. Intervalle 6:5 min, L1, 85 tr/min. Terminez 75% de 300 m + 400 mde 15' NC. (R=15s entre à 75% de piscine. par: Intervalle 7:10 min, Z1, 90 tr/min. Fcmax) les séquences, Corps de séance Fcmax) Terminer R=1mn entre les : 30 mn à 60% par 6 x 100 deux séries) de la FC max à en 300 souple (50 dos 110-120 accélération / 50 crawl) rotations par progressive minute (rpm) 10' de retour au calme



SEMAINE 16 (~ 4h55)

T 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 moven - 50 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 100 souple

J 3 **I 2**

REPOS Running: 60mn

Course progressive: Intervalle 1:20 min, Z1. Intervalle 2:15 Footing min. Z2. Intervalle 3:10 min. Z3. Intervalle 4:5 min, Z1. Terminez par 10 min d'étirement.

J 4 J 6 I 5

Running: REPOS Vélo: 80mn 55mn

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 75% de : Intervalle 7:10 min, Z1, 90 tr/min.

J 7

Running: 50mn

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



SEMAINE 17 (~ 5h23)

I 2 T 1

Natation Home Trainer: 52mn

: 2200m

Seuil

Ech: 500 Échauffement de 15' nc

progressif

1500 Corps de séance : Répéter 3 fois : 30 s 75% de jambe droite (monter à 110-120 rpm) allure 30 s jambe gauche (monter à 110-120 course 200 rpm) 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à en souple 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 **I** 4 **I** 6 **I** 5

alternativement.

avec un seul

100 crawl en

REPOS Vélo: 70mn **Running: Natation:**

2200m 55mn

Footing lent 300 pull buoy.

45' (allure inférieure à 200 éducatif

Fcmax) Terminer par 6 x 100 bras)

accélération insistant sur les progressive battements de

iambes 3 x 400 pull buoy et plaquettes R=1mn : 2 en amplitude, le

(nager

dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus

R=20s200 souple

Séance allure tranquille, 70 min :

Intervalle 1:5 min, Z1, 90 tr/min.

Intervalle 2:5 min, Z1, 80 tr/min.

tr/min. Intervalle 4 : 5 min. allure très

d'entraînement à résistance. Concentrez-

tranguille. Vous pouvez effectuer ces

vous pour pédaler de façon régulière.

exercices sur route ou sur support

Running: 36mn

J 7

Course technique, 36 min: Intervalle 1: 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois: Intervalle 2: 2 min, Z3. Intervalle 3: Intervalle 3:55 min, Z1, cadence à 90-95 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 18 (~ 3h50)

I 4

I 5

J 6

1h30

J1 J2 J3

REPOS Running: 50mn

REPOS REPOS Vélo: 90mn Running: 40mnmn

Natation: 2400m

100 4N)

ondulations

2 x (200 cr - 100

4 x 25 m jambes

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

dos - 100 brasse -

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, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course,

Endurance effectuez 5-10 min d'exercices

Fondamentale d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez

une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous content bien. 5 min d'étirement pour

sentant bien. 5 min d'étirement pour

terminer.

J 7



SEMAINE 19 (~ 4h30)

T 1 J 2 J 3

REPOS Running: 50mn

Running: 60mn REPOS REPOS Vélo: 120mn

J 7

J 5

J 6

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.

Natation: 1400m

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.

Echauffement 20mn : 6 blocs de 10mn sur un grand et à une cadence 4 : 5 min, Z1. 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vélocité entre les blocs. Retour au calme 10mn

Course progressive: Corps de séance Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2:15 min. Z2. Intervalle 3:10 développement min, Z3. Intervalle de pédalage de Terminez par 10 min d'étirement.



SEMAINE 20 (~ 2h35)

T 1 J 2 J 3 J 4

REPOS Running: Running: 40mnmn Natation: 2200m

55mn

Footing lent

55mn (allure

de Fcmax)

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

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. inférieure à 75% 5 min d'étirement pour terminer.

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

plaisir!

J 5

J 6

J 7

REPOS REPOS COMPETITION

© Mon Triathlon 2024 https://www.montriathlon.fr All rights reserved