

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

Semaine 1 (4h30)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 2200m</p> <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</p> <p>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>Jour 2</p> <p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 50mn</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>Jour 4</p> <p>Vélo : 70mn</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>Jour 5</p> <p>Jour de repos permutable :</p> <p>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.</p>	<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</p>	<p>Jour 7</p> <p>Running : 40mn</p> <p>Footing de 40 minutes à 65-75%FCM</p>
---	---	--	--	---	--	--

Semaine 2 (4h50)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 2300m</p> <p>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)</p>	<p>Jour 2</p> <p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p> <p>Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible.</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 50mn</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</p>	<p>Jour 4</p> <p>Vélo : 60mn</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos</p> <p>Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course.</p>	<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30</p>	<p>Jour 7</p> <p>Running : 40mn</p> <p>Footing de 40</p>
---	---	---	--	---	--	--

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	Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.	jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.	1h très souple	Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).	Endurance Fondamentale à 65-75%FCM	minutes
--	---	--	----------------	---	------------------------------------	---------

Semaine 3 (5h32)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2100m	Home Trainer : 52mn	Running : 60mn	Natation : 2200m	<p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	Vélo : 60mn	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 : 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</p> <p>10' de retour au calme</p>	<p>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</p> <p>Footing de 1h à 65-75%FCM</p>	<p>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</p>	<p>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</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 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>

Semaine 4 (4h26)

Jour 1	Jour 4
Natation : 2300m	Natation : 2400m

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	Jour 2 Jour de repos Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers étirements. Rédigez un calendrier allant du soir précédant la course au début de la course afin de vous assurer de ne rien oublier et de vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou les informations que vous avez reçues.	Jour 3 Running : 60mn Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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	Jour 5 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, chambres à air et pneus).	Jour 6 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.	Jour 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.
---	--	--	---	--	---	--

Semaine 5 (7h42)

Jour 1 Natation : 2200m	Jour 2 Home Trainer : 52mn	Jour 3 Running : 60mn	Jour 4 Running : 50mn	Jour 5 Jour de repos permutable :	Jour 6 Vélo : 60mn	Jour 7 Enchaînement : 180mn	
300 pull buoy. 200 éducatif (nager alternativement avec un seul bras) 100 crawl en insistant sur les battements de	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	Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15	Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z2. Intervalle 2 : 15 min, Z3. Intervalle 3 : 10 min, Z1. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Avant la course, effectuez	10- 15	Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger	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,	1h30 de vélo dont la demi heure centrale allure course et 1h30 de course

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	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	min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Terminez par 10 min d'étirement.	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.	avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.	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.	à pied dans la foulée dont la demi heure centrale allure course.
--	---	--	---	---	--	--

Semaine 6 (4h50)

Jour 1

Natation :
2300m

Jour 2

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

jour de repos
permutable :

Jour 3

Running : 60mn

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

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 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.

Evitez d'organiser des séances
d'entraînement intense consécutivement
tant que possible.
Travaillez sur votre nutrition,
particulièrement sur votre récupération
après une longue séance ou une séance
difficile où vous devez consommer des
glucides et des protéines dans les 30
minutes suivant la fin de l'entraînement.

Jour 5

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
faites vous masser,
si possible.

Jour 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
vélocité entre les blocs.
Retour au calme 10mn

Jour 7

Running : 60mn

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

Semaine 7 (5h28)

Jour 1

Natation :
2400m

Jour 4

Natation
: 2300m

2 x (200 cr
 - 100 dos -
 100 brasse
 - 100 4N) **Jour 2**
 4 x 25 m
 jambes **Home Trainer : 52mn**
 ondulations
 6 x 50 m
 pap (25 Seuil
 bras droit -
 25 bras Échauffement de 15'
 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

Jour 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

Jour 3

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.

Ech :
 (150 cr -
 100 dos -
 150 cr -
 100
 brasse -
 100 4N) x
 2 (1x en
 NC + 1x
 en pull)

Jour 5

Jour de
 repos

Faites la
 grasse
 matinée et
 de légers 1h30
 étirements
 ou du
 yoga le
 soir

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

Jour 7

Running : 36mn

Jour 6

Vélo : 90mn

Endurance
 Fondamentale

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 8 (7h10)

Jour 1

**Natation
 : 2300m**

Ech : 400
 (4 x 100
 4N)
 20 x 50
 R=10s
 200
 souple
 10 x 50
 R=5s
 200
 souple

Jour 2

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.

Jour 3

**Running :
 50mn**

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

Jour 4

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 faites vous masser, si
 possible.

Jour 5

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,
 chambres à air et pneus).

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30
 Endurance
 Fondamentale

Jour 7

**Enchaînement :
 240mn**

3h de vélo avec au sein
 de chaque heure 25mn à
 allure course et 1h de
 course à pied souple sur
 terrain vallonné.

Semaine 9 (5h15)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 1200m</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>Jour 2</p> <p>Home Trainer : 45mn</p> <p>À Jeun Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 50mn</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>Jour 4</p> <p>Natation : 2300m</p> <p>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</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</p>	<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</p> <p>Jour 7</p> <p>Running : 50mn</p> <p>Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>
--	--	--	--	--	---

Semaine 10 (4h5)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 2300m</p> <p>Ech : (150 cr - 100 dos -</p>	<p>Jour 2</p> <p>Jour de repos permutable</p>	<p>Jour 4</p> <p>Jour de repos</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos permutable</p>	<p>Jour 7</p>
--	--	---	--	----------------------

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

Jour 3

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.

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.

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.

Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.

Jour 6

Vélo : 90mn Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax)
1h30 Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
Endurance Fondamentale

Semaine 11 (5h11)

Jour 1

Natation : 2200m

Jour 2

Home Trainer : 55mn

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

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.

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

Natation : 2300m

(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

Jour 5

Jour de repos permutable

Jour 6

Vélo : 70mn

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 faites

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.

Jour 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.

vite - 50 dos 2 Retour au Calme : 5' en zone
bras i2 puis 5' en zone i1
200 m souple
(100 brasse -
100 cr)

(50 dos / vous
50 crawl) masser, si
possible.

Semaine 12 (4h6)

Jour 1

Natation :
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

Jour 2

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.

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

Massage ou séance
de légers étirements.
Concentrez-vous sur
les principaux
muscles : fessiers,
quadriceps et ischio
jambiers.

Jour 5

Jour de repos

Faites la grasse
matinée et de
légers étirements
ou du yoga le soir.
Prenez rendez-vous
pour la révision de
votre vélo afin de
ne pas avoir à le
faire à la dernière
minute avant la
course.

Jour 6

Vélo : 90mn
1h30
Endurance
Fondamentale

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 13 (4h51)

Jour 1

Natation
: 2300m

Ech :
(150 cr -
100 dos -
150 cr -
100
brasse -

Jour 2

Jour 7

100 4N) x Home 2 (1x en Trainer : NC + 1x 45mn en pull)	Jour 3 Running : 40mn	Jour 4 Natation : 1200m	Jour 5 Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez- vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	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.
6 x 50 À Jeun R=10s : - cr Corps de amplitude séance : max - cr 45' HT à progressif jeun - 50 dos / allure 50 brasse endurance 100 (50/60% souple PMA)	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.	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.		Jour 6 Vélo : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale
6 x 100 R=15s : - 25 jambes - 75 cr - 50 bras tendus - 50 nc - 100 nc cr 100 souple				

Semaine 14 (4h26)

Jour 1 Natation : 2200m Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	Jour 2 Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	Jour 3 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.	Jour 4 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 faites-vous masser, si	Jour 5 Jour de repos permutable 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 faites vous masser, si	Jour 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 vélocité entre les blocs. Retour au calme 10mn	Jour 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.
--	--	--	--	--	--	--

possible.

possible.

Semaine 15 (5h20)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 55mn	Running : 65mn				
Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple 12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 100 souple	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	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.	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 faites vous masser, si possible.	Vélo : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	Running : 60mn Footing de 1h à 65-75%FCM

Semaine 16 (3h55)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
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	Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	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.	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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. Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.	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.	Running : 65mn Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 17 (5h10)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 1400m</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>Home Trainer : 55mn</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>Running : 55mn</p> <p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p> <p>Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	<p>Running : 50mn</p> <p>Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p> <p>Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	<p>Jour de repos</p> <p>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, chambres à air et pneus).</p>	<p>Vélo : 60mn</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>Running : 50mn</p> <p>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.</p>

Semaine 18 (3h26)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 2300m</p> <p>Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là,</p>	<p>Running : 50mn</p> <p>Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3.</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p> <p>Évitez d'organiser des séances d'entraînement</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>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</p>	<p>Vélo : 70mn</p> <p>Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min.</p>	<p>Running : 36mn</p> <p>Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2</p>

100 brasses 100 souple	mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.	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.	intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.	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.	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.	: 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 19 (4h10)

Jour 1

Natation : 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

Jour 2

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.

Jour 3

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.

Jour 4

Jour de repos

Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.

Jour 5

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, chambres à air et pneus).

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30 Endurance Fondamentale

Jour 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.

Semaine 20 (2h50)

Jour 1

Jour 4

Natation :

Natation : 2200m

2400m

Jour 5

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 faites-
vous masser, si
possible.

Jour 6

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.

Jour 7

COMPETITION !

Arrivez en avance afin de
ne pas être stressé.
Courez à l'instinct. En
raison de l'adrénaline, la
fréquence cardiaque est
fréquemment supérieure
à la normale
Respectez vos allures. Et
n'oubliez pas l'essentiel :
faites-vous plaisir !

Jour 2
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

Jour 3
Running : 60mn
Faites la grasse
matinée et de
légers
étirements ou
du yoga le soir

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.

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

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 : $FCM = 220 - \text{âge en année}$
- Femme : $FCM = 226 - \text{âge en année}$

Zone (i = intensité)	% FCM	% PMA	Sensations associées
i7 (Sprint court)	Non Significative	180 - 300	Picotement musculaire juste après l'effort. Hyperventilation après l'effort.

			Conversation impossible.
i6 (Sprint long)	Non Significative	100 - 180	Douleur musculaire maximale pendant l'effort. Souffrance extrême durant l'exercice. 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 / Plaquette
- NC : Nage complète