

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 Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 1 (~ 4h30)

J 1
Natation : 2200m

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)

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
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 5 J 6 J 7

 REPOS **Vélo : Running 60mn : 40mn**

1h Footing très de 40 souple minutes à 65-75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 3 (~ 5h32)

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
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 : 60mn

Footing de 1h à
 65-75%FCM

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 4
Natation : 2200m
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 : 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.

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 4 (~ 4h26)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	Running : 60mn	Natation : 2400m	REPOS	Vélo : 70mn	Running : 36mn
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		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		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.	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 Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 5 (~ 7h42)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	Home Trainer : 52mn	Running : 60mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 60mn	Enchaînement : 180mn
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 : 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	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.	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.		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.	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 Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 6 (~ 4h50)

J 1

Natation : 2300m

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

J 2 J 3

REPOS **Running : 60mn**

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

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

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 7 (~ 5h28)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2400m	Home Trainer : 52mn	Running : 50mn	Natation : 2300m	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 36mn
	Seuil	Footing léger, 50 min : Intervalle 1 : 50 min, Z1.	Ech :	1h30	Course technique, 36 min :	Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez
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) 2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos) 200 cr pull sous ventre 100 souple	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	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.	(150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)	Endurance Fondamentale	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.	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 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			

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 8 (~ 7h10)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	Running : 50mn	REPOS	REPOS	Vélo : 90mn	Enchaînement : 240mn
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple		Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive			1h30 Endurance Fondamentale	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 Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 9 (~ 5h15)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<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>Home Trainer : 45mn</p> <p>À Jeun</p> <p>Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)</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>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>REPOS</p>	<p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</p>	<p>Running : 50mn</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 Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 11 (~ 5h11)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	Home Trainer : 55mn	Running : 36mn	Natation : 2300m	REPOS	Vélo : 70mn	Running : 40mn
<p>Ech :</p> <p>2 x (100 cr - 50 dos - 50 brasse - 100 4N)</p> <p>6 x 100 pull</p> <p>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</p> <p>200 m souple (100 brasse - 100 cr)</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 jambe gauche, 30'' de pédalage uniquement avec la jambe droite, 1' de pédalage normal à 90 rpm).</p> <p>Faire cet exercice avec un braquet « consistant » (50x19).</p> <p>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>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.</p> <p>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>(100 m + 200 m + 300 m + 400 m)</p> <p>pull buoy (100 m + 200 m + 300 m + 400 m)</p> <p>NC.</p> <p>(R=15s entre les séquences, R=1mn entre les deux séries)</p> <p>300 souple (50 dos / 50 crawl)</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.</p> <p>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>

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 12 (~ 4h6)

J 1
J 2 J 3
J 4
J 5
J 6
J 7
**Natation :
2200m**

 REPOS **Running : 36mn**

 REPOS REPOS **Vélo : 90mn** **Running : 60mn**

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

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.

1h30
Endurance
Fondamentale

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

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 13 (~ 4h51)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 45mn	Running : 40mnmn	Natation : 1200m	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 36mn
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	À Jeun Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% 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.	1h30 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 14 (~ 4h26)**J 1 J 2 J 3****Natation** REPOS **Running : 60mn**
: 2200mEch : 500
nc
progressif
1500
allure
course
200
soupleCourse 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 : 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 Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 15 (~ 5h20)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 55mn	Running : 65mn	REPOS	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 60mn
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			1h30 Endurance Fondamentale	Footing de 1h à 65- 75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 16 (~ 3h55)

J 1
J 2 J 3
J 4 J 5 J 6
J 7
**Natation :
2200m**
REPOS Running : 40mnmn
REPOS REPOS Vélo : 70mn
**Running :
65mn**

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. 5 min d'étirement pour terminer.

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

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 17 (~ 5h10)

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

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

J 3
Running : 55mn

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

J 4
Running : 50mn

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

J 5
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 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 6
J 7
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 terminez par 10 min d'étirement.

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 18 (~ 3h26)

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

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.

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

J 4 J 5 J 6

REPOS 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 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 Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 19 (~ 4h10)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	REPOS	Running : 50mn	REPOS	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 50mn
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 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.				1h30 Endurance Fondamentale	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 Intermédiaire 20 semaines

SEMAINE 20 (~ 2h50)

J 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

J 2

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.

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

J 4

Natation : 2400m

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

J 5

REPOS

J 6

REPOS

J 7

COMPETITION !

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

