

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 M Avancé 12 semaines

SEMAINE 1 (~ 5h50)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	Running : 60mn	Vélo : 120mn	REPOS	Vélo : 60mn	Running : 50mn
(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)		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.	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		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.	Footing de 50 minutes à 60%FCM



Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 12 semaines

SEMAINE 2 (~ 4h25)

J 1

Natation : 1700m

2 x (100 crawl + 50 brasse + 100 crawl + 50 dos) avec une série avec pull buoy, une série en nage complète
10 x 50 R=15s (25 amplitude / 25 souple)
10 x 50 R=15s (25 amplitude / 25 vite)
100 m souple

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.

1h très souple

J 4

Vélo : 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 5

J 6

J 7

Running : 40mn

Footing de 40 minutes à 65-75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 12 semaines

SEMAINE 3 (~ 5h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2100m	Home Trainer : 55mn	Running : 50mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 80mn	Running : 60mn
100 cr 50 dos 50 brasse 100 cr 100 4n 4 x 50 jambes (25 cr - 25 dos) 4 x 50 cr (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 dos (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 (25 rattrape cr - 25 rattrape dos) 4 x 50 (25 brasse 1 mvt de bras et 2 mvt de jbes - 25 nc) 4 x 50 (25 ondulations sur le ventre- 25 ondulations	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 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.	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.		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 de 1h à 65-75%FCM

sur le dos)
4 x 50 (25
ondulations
- 25
rattrape
papillon)
2 x 50 (25
rattrape
papillon -
25
papillon)
200 souple

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 12 semaines

SEMAINE 4 (~ 4h50)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2100m	REPOS	Running : 50mn	Natation : 2200m	REPOS	Vélo : 70mn	Running : 60mn
100 cr 50 dos 50 brasse 100 cr 100 4n 4 x 50 jambes (25 cr - 25 dos) 4 x 50 cr (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 dos (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 (25 rattrape cr - 25 rattrape dos) 4 x 50 (25 brasse 1 mvt de bras et 2 mvt de jbes -25 nc) 4 x 50 (25 ondulations sur le ventre- 25 ondulations sur le dos) 4 x 50 (25 ondulations - 25 rattrape		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.	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		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 1h à 65- 75%FCM

papillon)
2 x 50 (25
rattrape
papillon - 25
papillon)
200 souple

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 12 semaines

SEMAINE 5 (~ 7h32)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation Home Trainer : 52mn : 2300m		Running : 50mn	Natation : 1400m	REPOS	Vélo : 80mn	Enchaînement : 180mn
<p>Seuil</p> <p>Ech : 400 (4 x 100 4N)</p> <p>20 x 50 R=10s souple</p> <p>10 x 50 R=5s souple</p> <p>10' de retour au calme</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>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>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>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.</p>	<p>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.</p>



Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 12 semaines

SEMAINE 6 (~ 4h45)

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

REPOS **Running : 55mn**

J 3

Footing lent 55mn

(allure inférieure à 75% de Fcmax)

J 4

REPOS REPOS **Vélo : 120mn**

J 5

J 6

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 de 1h à 65-

75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 12 semaines

SEMAINE 7 (~ 4h32)

J 1
J 2
J 3
J 4
J 5
J 6
J 7

**Natation : Home Trainer : 52mn
2100m**

Seuil

100 cr 50 dos 50
brasse 100 cr 100 4n
4 x 50
jambes (25 cr - 25 dos)
4 x 50 cr (25 bras droit - 25 bras gauche)
4 x 50 dos (25 bras droit - 25 bras gauche)
4 x 50 (25 rattrape cr - 25 rattrape dos)
4 x 50 (25 brasse 1 mvt de bras et 2 mvt de jbes -25 nc)
4 x 50 (25 ondulations sur le ventre- 25 ondulations

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

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.

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.

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.

sur le dos)
4 x 50 (25
ondulations
- 25
rattrape
papillon)
2 x 50 (25
rattrape
papillon -
25
papillon)
200 souple

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 12 semaines

SEMAINE 8 (~ 7h50)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	Running : 50mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 80mn	Enchaînement : 240mn
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 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.	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, 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.	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 M Avancé 12 semaines

SEMAINE 9 (~ 5h5)

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
Home Trainer : 55mn

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

J 3
Running : 50mn

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

J 4

REPOS REPOS

J 5

REPOS REPOS

J 6
Vélo : 90mn

1h30
 Endurance
 Fondamentale

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 M Avancé 12 semaines

SEMAINE 10 (~ 4h10)**J 1****Natation :
2100m**

100 cr 50 dos 50
brasse 100 cr 100
4n
4 x 50 jambes (25
cr - 25 dos)
4 x 50 cr (25 bras
droit - 25 bras
gauche)
4 x 50 dos (25
bras droit - 25
bras gauche)
4 x 50 (25
rattrape cr - 25
rattrape dos)
4 x 50 (25 brasse
1 mvt de bras et 2
mvt de jbes -25
nc)
4 x 50 (25
ondulations sur le
ventre- 25
ondulations sur le
dos)
4 x 50 (25
ondulations - 25
rattrape papillon)
2 x 50 (25
rattrape papillon -
25 papillon)
200 souple

J 2REPOS **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 3REPOS **Running : 60mn****J 4**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 5REPOS REPOS **Vélo : 80mn****J 6**REPOS REPOS **Vélo : 80mn****J 7****Running
: 60mn**

Footing
de 1h à
65-
75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 12 semaines

SEMAINE 11 (~ 4h5)

J 1
Natation : 1200m

Nage technique : Intervalle 1 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 5 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1. Essayez d'entrer en contact avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.

J 2
Home Trainer : 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 : 50mn

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.

J 4

 REPOS REPOS **Vélo : 60mn**
J 5
J 6

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 M Avancé 12 semaines

SEMAINE 12 (~ 2h25)

J 1
Natation : 1200m

Nage technique : Intervalle 1 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 5 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1. Essayez d'entrer en contact avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.

J 2

REPOS

J 3
Running : 55mn
J 4
Running : 60mn

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

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

J 5

REPOS

J 6

REPOS

J 7
COMPETITION !

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

