

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 16 semaines

SEMAINE 1 (~ 4h55)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 1900m 3 x (300 pull buoy, 200 NC, 100 crawl en insistant sur les battements de jambes) 100 souple	REPOS	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.	Vélo : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	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 : 40mn Footing de 40 minutes à 65-75%FCM



Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 16 semaines

SEMAINE 2 (~ 4h30)

J 1

Natation : 1700m

2 x 250 R=30s (100 crawl / 25 dos / 100 crawl / 25 brasse)
10 x 100 R=20s (100 pull buoy, 100 NC)
200 souple

J 2

REPOS **Running : 45mn**

Footing de 45' à 65-75%FCM

Footing de 45' à 65-75%FCM

J 4

Vélo : 60mn

1h très souple

J 5

REPOS **Vélo : 60mn**

J 6

1h très souple

J 7

Running : 55mn

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

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 16 semaines

SEMAINE 3 (~ 5h8)

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
Home Trainer : 58mn

Technique de pédalage
 Échauffement de 20'
 Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries
 de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm
 + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm
 + 1' 2 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100
 rpm] - 2' allure endurance cadence libre
 entre les séries
 10' de retour au calme

J 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.

J 4

REPOS REPOS

J 5
J 6

Vélo : 90mn
 1h30
 Endurance
 Fondamentale

J 7
Running : 50mn

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

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 16 semaines

SEMAINE 4 (~ 4h10)**J 1****Natation : 2200m**

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

J 2REPOS **Running : 55mn****J 3**

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

J 4REPOS REPOS **Vélo : 90mn****J 5**

1h30 Endurance Fondamentale

J 6**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 M Avancé 16 semaines

SEMAINE 5 (~ 6h58)

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

Home Trainer : 58mn

Technique de pédalage
 Échauffement de 20'
 Corps de séance : (50/60% PMA) 4
 séries de [30s Unijambiste Jambe
 droite 70 rpm + 30s Unijambiste
 Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes
 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2'
 allure endurance cadence libre entre
 les séries
 10' de retour au calme

J 3

Running : 60mn

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

J 4

REPOS

J 5

REPOS

J 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.

J 7

**Enchainement :
180mn**

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 M Avancé 16 semaines

SEMAINE 6 (~ 5h0)**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 J 3REPOS **Running : 65mn**

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

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

Echauffement 20mn
Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et inférieure à 75% de
à une cadence de pédalage de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler F_{cmax})
vite.
Récupération 5mn en vélocité entre les blocs.
Retour au calme 10mn

J 7**Running : 55mn**

Footing lent 55mn (allure

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 16 semaines

SEMAINE 7 (~ 4h41)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2100m	Home Trainer : 45mn	Running : 36mn	Natation : 1200m	REPOS	Vélo : 70mn	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>À Jeun</p> <p>Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)</p>	<p>Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.</p>	<p>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>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 lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 16 semaines

SEMAINE 8 (~ 7h5)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	REPOS	Running : 50mn	REPOS	REPOS	Vélo : 90mn	Enchaînement : 240mn
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 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	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 16 semaines

SEMAINE 9 (~ 5h5)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	Home Trainer : 65mn	Running : 60mn	REPOS	REPOS	Vélo : 70mn	Running : 60mn
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	Technique de pédalage Echauffement de 15' Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine) 10' de retour au calme	Footing de 1h à 65- 75%FCM			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

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 16 semaines

SEMAINE 10 (~ 3h21)

J 1**Natation :
2200m**

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

J 2

REPOS

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

J 5

REPOS

J 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.

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 M Avancé 16 semaines

SEMAINE 11 (~ 5h21)

J 1
**Natation :
2200m**

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

J 2
Home Trainer : 55mn

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.

Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1

J 3
**Running :
65mn**

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

J 4

REPOS REPOS

J 5
J 6
Vélo : 120mn

Echauffement 20mn
Corps de séance : 6
blocs de 10mn sur
un grand
développement et à
une cadence de
pédalage de 40 à 50
rpm, sans chercher à
rouler vite.
Récupération 5mn
en 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 M Avancé 16 semaines

SEMAINE 12 (~ 4h21)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	REPOS	Running : 55mn	REPOS	REPOS	Vélo : 120mn	Running : 36mn
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple		Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de F _{cmax}) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive			Echauffement 20mn Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vélocité entre les blocs. Retour au calme 10mn	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 M Avancé 16 semaines

SEMAINE 13 (~ 5h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 45mn	Running : 50mn	Natation : 2300m	REPOS	Vélo : 70mn	Running : 60mn
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)	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.	Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 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.	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 16 semaines

SEMAINE 14 (~ 4h25)**J 1****Natation : 2200m**

300 pull buoy.
200 éducatif (nager
alternativement avec un
seul bras)
100 crawl en insistant sur
les battements de jambes
3 x 400 pull buoy et
plaquettes R=1mn : 2 en
amplitude, le dernier plus
rapide
4 x 50 sprint soutenus
R=20s
200 souple

J 2**REPOS Running :
65mn****J 3**

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

J 4**REPOS REPOS Vélo : 80mn****J 5**

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

Footing
de 1h à
65-
75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon M Avancé 16 semaines

SEMAINE 15 (~ 5h15)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m Technique de pédalage Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	Home Trainer : 65mn Echauffement de 15' Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine) 10' de retour au calme	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.	REPOS	REPOS	Vélo : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	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 M Avancé 16 semaines

SEMAINE 16 (~ 2h30)

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 3REPOS **Running : 50mn**

Footing lent 40' (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 J 6 J 7

REPOS REPOS

COMPETITION !

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

