

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 12 semaines

Semaine 1 (4h35)

Jour 1

Natation :
2300m

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

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 3

Running
: 45mn

Footing
de 45
minutes
à 65-
75%FCM

Jour 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.

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 :
60mn

1h
très
souple

Jour 7

Running
: 50mn

Footing
de 50
minutes
à
60%FCM

Semaine 2 (4h20)

Jour 2

Jour de repos

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

Jour 1

Natation :
2200m

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

Jour 3

Running
: 40mn

Footing
de 40
minutes
à 65-

Jour 4

Vélo :
60mn

1h
très
souple

Jour 5

Jour de repos

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

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
: 45mn

Footing
de 45' à
65-
75%FCM

200 souple plus performante car vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué. 75%FCM

Semaine 3 (4h40)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 1300m		Home Trainer : 55mn		Running : 50mn		Jour de repos		Jour de repos		Vélo : 90mn		Running : 50mn	
Nage test : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération. Intervalle 4 : 400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.		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.		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 possible.		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.		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. 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.	

Semaine 4 (4h20)

Jour 1		Jour 5	
Natation : 2300m		Jour de repos	
100 cr nc 2 x (50 battements			

<p>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 2</p> <p>Journal de repos</p> <p>Faites la grasse matinée et 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.</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 60mn</p> <p>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.</p>	<p>Jour 4</p> <p>Running : 40mnmn</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>Jour 6</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>Jour 7</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 5 (7h45)

<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,</p>	<p>Jour 2</p> <p>Home Trainer : 55mn</p> <p>Seuil</p> <p>Échauffement de 15'</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 60mn</p> <p>Footing 1h si possible vallonné</p>	<p>Jour 4</p> <p>Running : 60mn</p> <p>Footing 1h si possible vallonné</p>	<p>Jour 5</p> <p>Journal 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>Jour 6</p> <p>Vélo : 80mn</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</p> <p>Jour 7</p> <p>Enchaînement : 180mn</p> <p>1h30 de vélo dont la demi heure</p>
---	--	--	--	--	---

<p>75 m de nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3 : 150 m Corps de (inférieur à (inférieur à Avez-vous réfléchi tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. centrale allure d'exercices de traction ou de nage, Z1. Essayez séance : 30 75% de 75% de à l'équipement que Répétez l'exercice suivant 5 fois : course et 1h30 de d'entrer en contact avec un entraîneur de natation mn à 60% de Fcmax sur le Fcmax sur le vous allez utiliser Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. course à pied afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des la FC max à plat, inférieur plat, inférieur pendant la course Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. dans la foulée conseils sur votre technique. 110-120 à 85% de à 85% de ? Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, dont la demi rotations par Fcmax en Fcmax en C'est le bon Z1, 90 tr/min. heure centrale minute (rpm) bosses) bosses) moment pour vous équiper afin de allure course. 10' de retour vous entraîner avec cet au calme équipement.</p>

Semaine 6 (3h21)

<p>Jour 1 Natation : 2200m 4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple</p>	<p>Jour 2 Home Trainer : 55mn 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.</p>	<p>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.</p>	<p>Jour 4 Jour de repos permutable</p>	<p>Jour 5 Jour de repos permutable : Prenez 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 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.</p>	<p>Jour 7 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.</p>
--	---	---	--	---	---	---

Semaine 7 (6h10)

<p>Jour 1</p>	<p>Jour 2 Home Trainer : 55mn</p>	<p>Jour 3</p>	<p>Jour 4</p>	<p>Jour 5 Jour de repos permutable</p>	<p>Jour 6 Vélo : 120mn</p>	<p>Jour 7</p>
----------------------	--	----------------------	----------------------	--	---	----------------------

Natation : 2300m

Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2).

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

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

Running : 60mn Natation : 1200m

Course progressive : Nage technique : Intervalle 1 : 300 m, Z1, Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 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.

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.

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 vitesse entre les blocs.
Retour au calme 10mn

Running : 55mn
Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax)
Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 8 (8h0)

Jour 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

Jour 2

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 possible.

Jour 4

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

Jour 3

Running : 50mn

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

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 : 90mn Enchaînement : 240mn

1h30
Endurance
Fondamentale

Jour 7

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

papillon - 25
papillon)
200 souple

papillon - 25
papillon)
200 souple

Semaine 9 (5h32)

Jour 1

Natation

: 2300m

Éch :
200 cr
100 4N
200 CR
100 dos
200 CR
100
brasse
100
souple
12 x 100
cr R=15s
(1 lent 1
moyen 1
vite)
100
souple

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 : 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 5

Jour de repos
permutable

Jour 4

**Running :
55mn**

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

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
possible.

Jour 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.

Jour 7

**Running
: 55mn**

Footing
lent
55mn
(allure
inférieure
à 75% de
Fcm_{ax})

Semaine 10 (3h25)

Jour 2

Jour de repos

Jour 1

**Natation
: 2300m**

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

Etes-vous à l'aise sur
votre vélo ? Les gens
dépendent 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

Jour 3

**Running :
55mn**

Footing lent
45' (allure
inférieure à
75% de
Fcm_{ax})
Terminer
par 6 x 100
en

Jour 4

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

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

Jour 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

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

R=5s sur votre vélo, mais accélération vous rendre où vous êtes afin de ne d'entraînement à résistance. Les sprints vous d'étirement pour terminer.
 200 votre course en sera progressive attendu. Consultez le site pas avoir à le permettront de réveiller vos jambes.
 souple d'autant plus performante car vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué. Web de la course ou les informations que vous avez reçues. faire à la dernière minute avant la course.

Semaine 11 (5h50)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2200m		Home Trainer : 65mn		Running : 55mn		Natation : 2200m		Jour de repos		Vélo : 70mn		Running : 50mn	
<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>Technique de pédalage</p> <p>Echauffement de 15'</p> <p>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)</p> <p>10' de retour au calme</p>		<p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>		<p>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</p>		<p>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.</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>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 12 (2h20)

Jour 1		Jour 2		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2300m		Jour de repos permutable :		Jour 4		Jour de repos		Jour de repos		COMPETITION !	
<p>Ech : (150 cr - 100 dos -</p>											

150 cr -
 100 brasse Prenez la
 - 100 4N) x journée pour
 2 (1x en récupérer de
 NC + 1x votre semaine.
 en pull) Idéalement ce
 jour-là, mais
 6 x 50 cette journée
 R=10s : - peut être
 cr déplacée pour
 amplitude mieux
 max - cr s'adapter à
 progressif - votre semaine.
 50 dos / 50 Faites de
 brasse légers
 100 souple étirements ou
 6 x 100 faites vous
 R=15s : - masser, si
 25 jambes - possible.
 75 cr - 50
 bras
 tendus - 50
 nc - 100 nc
 cr
 100 souple

Jour 3

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.

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

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.

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.

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 !

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 - âge en année
- Femme : FCM = 226 - âge en année

Zone (i = intensité)	% FCM	% PMA	Sensations associées
			Picotement musculaire juste après l'effort.

i7 (Sprint court)	Non Significant	180 - 300	Hyperventilation après l'effort. Conversation impossible.
i6 (Sprint long)	Non Significant	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