

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

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 : 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 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 : 60mn

1h très souple

Jour 7

Running : 50mn

Footing de 50 minutes à 60%FCM

Semaine 2 (4h20)

Jour 2

Jour de repos permutable

Jour 1

Natation :
2200m

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

Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition,

Jour 3

Running : 40mn

Footing de 40 minutes

Jour 4

Vélo : 60mn

1h

Jour 5

Jour de repos permutable

Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la

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.

Jour 7

Running : 45mn

Footing de 45' à 65-

75 crawl / 25 brasses 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.

à 65-75%FCM très souple mieux à votre planning.

Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.

75%FCM

Semaine 3 (4h40)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 1300m</p> <p>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.</p>	<p>Jour 2</p> <p>Home Trainer : 55mn</p> <p>Seuil</p> <p>Échauffement de 15'</p> <p>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</p> <p>10' de retour au calme</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>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 5</p> <p>Jour de repos</p> <p>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 6</p> <p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</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 4 (4h20)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 2300m</p> <p>100 cr nc</p>
--

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) 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon) 200 souple nage libre

Jour 2

Jour de repos
Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir

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

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 5

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 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 : 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 maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.

Semaine 5 (7h45)

Jour 1

Natation : 1200m

Nage technique : Intervalle 1 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 5 x

Jour 2

Home Trainer : 55mn

Seuil

Échauffement de 15'

Jour 3

Running : 60mn

Footing 1h si possible

Jour 4

Running : 60mn

Footing 1h si possible

Jour 5

Jour de repos permutable :

Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette

Jour 6

Vélo : 80mn

Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90

Jour 7

Enchaînement : 180mn

1h30 de vélo dont la demi heure

(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.

Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm)

vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

10' de retour au calme

journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine.

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.

Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.

centrale allure course et 1h30 de course à pied dans la foulée dont la demi heure centrale allure course.

Semaine 6 (3h21)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
<p>Day 1</p> <p>Natation : 2200m</p> <p>4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple</p>		<p>Day 2</p> <p>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.</p>		<p>Day 3</p> <p>Running : 36mn</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>Day 4</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. 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.</p>		<p>Day 5</p> <p>Day 5</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</p>		<p>Day 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 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>Day 7</p> <p>Running : 40mn</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>	

Semaine 7 (6h10)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
<p>Day 1</p> <p>Natation</p>		<p>Day 2</p> <p>Home Trainer : 55mn</p>						<p>Day 5</p> <p>Prenez la</p>		<p>Day 6</p> <p>Vélo : 120mn</p>			

: 2300m Technique de pédalage

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

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.

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.

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.

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 papillon - 25 papillon)

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 papillon - 25 papillon)

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

1h30
Endurance
Fondamentale vallonné.

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 (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) 30 s
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 : 5 min, Z1. Terminez
par 10 min d'étirement.

Jour 4

Running :
55mn

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

Jour 5

Jour de
repos

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

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
Fcmx)

Semaine 10 (3h25)

Jour 1

Natation
: 2300m

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

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.

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

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.
Avez-vous
réfléchi à
l'équipement que
vous allez utiliser
pendant la

Jour 5

Jour de repos

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

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

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.

200 souple séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.

progressive course ? C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.

jambiers. permettront de réveiller vos jambes.

Semaine 11 (5h50)

Jour 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)

Jour 2

Home Trainer : 65mn

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

Jour 4

Natation : 2200m

Jour 3

Running : 55mn

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

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

Jour 5

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 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 : 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 maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.

Semaine 12 (2h20)

Jour 1

Natation : 2300m

Ech :
(150 cr - 100 dos -

Jour 2

Jour 4

Jour 7

COMPETITION !

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 : 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	Jour 5 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 6 Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	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