

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

Semaine 1 (4h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 1700m</p> <p>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</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p>	<p>Running : 45mn</p> <p>Footing de 45 minutes à 65-75%FCM</p>	<p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</p>	<p>Jour de repos</p> <p>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).</p>	<p>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</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 2 (5h5)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 1700m</p> <p>200 pull buoy 200 éducatif (nager 25m bras droit en laissant le bras gauche le long du corps puis 25m bras gauche en laissant le bras droit le long du corps) 4 x 50 amplitude max 10 x 100 R=15s (5 pull buoy et plaquettes, 5 plaquettes)</p>	<p>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</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>	<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 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>Vélo : 120mn</p> <p>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</p>	<p>Running : 40mn</p> <p>Footing de 40 minutes à 75%FCM</p>

Semaine 3 (6h10)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m	Home Trainer : 65mn	Running : 55mn	Running : 60mn	Jour de repos permutable :	Vélo : 80mn	Running : 60mn
Technique de pédalage	Technique de pédalage	Footing lent 45' (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)	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.	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
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	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 lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)			

Semaine 4 (4h15)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m		Running : 40mnmn	Natation : 2100m		Vélo : 60mn	Running : 55mn
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	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	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.	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	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	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo	Footing lent 55mn (allure inférieure
	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			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	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	

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	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.	Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.	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	- afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	à 75% de F _{cmax})
--	---	---	--	--	--	---------------------------------

Semaine 5 (7h48)

Jour 1

Natation : 2400m

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

Jour 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

Jour 3

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.

Jour 4

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)

Jour 5

Jour de repos

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
sur votre vélo, mais
votre course en sera
d'autant plus
performante car
vous ne descendrez
plus de votre vélo
aussi fatigué.

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

Enchaînement : 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.

pull
chevilles
dos)
200 cr pull
sous ventre
100 souple

200 souple

Semaine 6 (3h46)

Jour 1

Natation : 2300m

(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)

Jour 2

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 3

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.

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.

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 : 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.

Jour 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.

Semaine 7 (5h55)

Jour 1

Natation : 2400m

2 x (200 cr -
100 dos -
100 brasse - **Jour 2**

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	Home Trainer : 65mn	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
	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	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 : 2200m Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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.	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.

Semaine 8 (7h40)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple 12 x 100 cr R=15s	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.	Running : 60mn Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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	Jour 5 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 plus performante car vous	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.	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.

(1 lent 1
moyen 1
vite)
100
souple

100 souple ne descendrez plus de
6 x 100 votre vélo aussi fatigué.
R=15s : -
25 jambes -
75 cr - 50
bras tendus
- 50 nc -
100 nc cr
100 souple

Semaine 9 (5h50)

Jour 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

Jour 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

Jour 3

Running : 55mn

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

Jour 4

Jour de repos

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

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 : 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

Jour 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.

Semaine 10 (3h50)

Jour 1

Natation : 2300m

Éch :
200 cr

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

Jour 3

Running : 50mn

Jour 4

Jour de repos

Jour 5

Jour de repos

Faites la

Jour 6

Vélo : 80mn

Jour 7

Running : 50mn

100 4N	s'intègre mieux à votre	permutable :	grasse matinée		
200 CR	planning.		et de légers		
100 dos		Footing lent	étirements ou	Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1,	Footing léger, 50 min : Intervalle 1 : 50
200 CR	Evitez d'organiser des séances	40' (allure	du yoga le soir.	85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90	min, Z1. Avant de commencer votre
100	d'entraînement intense	inférieure à	Prenez rendez-	tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95	course, effectuez 5-10 min d'exercices
brasse	consécutivement tant que	75% de	vous pour la	tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1.	d'assouplissement. Continuez à travailler
100	possible.	Fcmax)	révision de	Répétez l'exercice suivant 5 fois :	votre technique, même lorsque vous
souple	Travaillez sur votre nutrition,	Terminer	votre vélo afin	Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min.	courez lentement. Restez rigoureux.
	particulièrement sur votre	par 6 x 100	de ne pas avoir	Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min.	Levez les genoux, tenez-vous droit et
12 x 100	récupération après une longue	en	à le faire à la	Terminez par : Intervalle 7 : 10 min,	maintenez une cadence autour de 93-95
cr R=15s	séance ou une séance difficile	accélération	dernière	Z1, 90 tr/min.	tr/min.
(1 lent 1	où vous devez consommer des	progressive	minute avant		
moyen 1	glucides et des protéines dans		la course.		
vite)	les 30 minutes suivant la fin de				
100	l'entraînement.				
souple					

Semaine 11 (5h36)

Jour 1

Natation : 2300m

Ech :
(150 cr - 100
dos - 150 cr -
100 brasse -
100 4N) x 2
(1x en NC +
1x en pull)

Jour 2

Home Trainer : 55mn

Technique de pédalage

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

6 x 50
R=10s : - cr
amplitude
max - cr
progressif -
50 dos / 50
brasse
100 souple
6 x 100

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.

R=15s : - 25
jambes - 75
cr - 50 bras
tendus - 50
nc - 100 nc
cr
100 souple

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

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.

Jour 5

Jour de repos
permutable

Jour 4

Running : 55mn

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

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 : 90mn

1h30
Endurance
Fondamentale

Jour 7

Running : 50mn

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

Semaine 12 (4h30)

Jour 1

Natation :
2400m

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

Jour 2

Jour de repos
permutable

Prenez la
journalière 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 3

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.

Jour 5

Jour de repos
permutable

Jour 4

Natation :
2300m

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

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.

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 :
60mn

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

Semaine 13 (5h16)

Jour 1

Natation :
2300m

100 cr nc
2 x (50
battements cr,
50 bras droit,
50 bras gauche,
50 rattrape

Jour 2

**Home
Trainer :**
55mn

Jour 3

Jour 4

Jour de repos

Jour 5

Jour de repos

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

Jour 6

Vélo : 120mn

Jour 7

Running :
55mn

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

Semaine 14 (3h40)

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

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

Jour 3

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.

Jour 4

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 la dernière

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 : 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.

R=15s : - avez reçues.

25
jambes -
75 cr - 50
bras
tendus -
50 nc -
100 nc cr
100
souple

minute avant
la course.

Semaine 15 (5h21)

Jour 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

Jour 2

Home Trainer : 55mn

Seuil

Échauffement de 15'

Corps de séance : A 65%-70% : min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois :
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

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.

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

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 : 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

Jour 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.

Semaine 16 (1h25)

Jour 1

Natation : 1300m

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.

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

Jour 3

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.

Jour 4

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 5

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 6

Jour de repos

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

Jour 7

COMPETITION !

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 : $FCM = 220 - \text{âge en année}$

- Femme : FCM = 226 - âge en année

Zone (i = intensité)	% FCM	% PMA	Sensations associées
i7 (Sprint court)	Non Significative	180 - 300	Picotement musculaire juste après l'effort. Hyperventilation après l'effort. Conversation impossible.
i6 (Sprint long)	Non Significative	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