

## 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 Débutant 16 semaines

## SEMAINE 1 (~ 4h50)

**J 1**
**Natation : 1700m**

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

**J 2**

REPOS

**J 3**
**Running : 45mn**

1h30  
 Footing de Endurance  
 45 minutes Fondamentale  
 à 65-  
 75%FCM

**J 4**
**Vélo : 90mn**

1h30  
 Endurance  
 Fondamentale

**J 5**

REPOS

**J 6**
**Vélo : 60mn**

1h  
 très  
 souple

**J 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.

## Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

### SEMAINE 2 (~ 5h5)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 1700m</b>	REPOS	<b>Running : 40mn</b>	<b>Vélo : 60mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 120mn</b>	<b>Running : 40mn</b>
<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)            100 souple</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, 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>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>Footing de 40 minutes à 65-75%FCM</p>



## Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

### SEMAINE 3 (~ 6h10)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 65mn</b>	<b>Running : 55mn</b>	<b>Running : 60mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Running : 60mn</b>
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 lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax)  Terminer en accélération progressive	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)		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

# Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

## SEMAINE 4 (~ 4h15)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	REPOS	<b>Running : 40mn</b>	<b>Natation : 2100m</b>	REPOS	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 55mn</b>
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		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.	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		Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

## Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

### SEMAINE 5 (~ 7h48)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : Home Trainer : 58mn 2400m</b>		<b>Running : 50mn</b>	<b>Natation : REPOS 2200m</b>		<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Enchaînement : 180mn</b>
Technique de pédalage		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.			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.	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.
2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - 100 4N) 4 x 25 m 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	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		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			



## Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

### SEMAINE 6 (~ 3h46)

**J 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)

**J 2 J 3**

REPOS **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.

**J 4 J 5 J 6**

REPOS REPOS **Vélo : 80mn**

Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.

**J 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 Débutant 16 semaines

### SEMAINE 7 (~ 5h55)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2400m</b>	<b>Home Trainer : 65mn</b>	<b>Running : 60mn</b>	<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
<p>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</p>	<p>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</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>Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple</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>Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.</p>





## Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

### SEMAINE 8 (~ 7h40)

**J 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

**J 2**

REPOS

**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**

**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

**J 5**

REPOS

**J 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.

**J 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.

# Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

## SEMAINE 9 (~ 5h50)

**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**
**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 » (50×19). 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 :  
55mn**

 Footing lent  
55mn  
(allure  
inférieure à  
75% de  
Fcm<sub>max</sub>)

**J 4**

REPOS REPOS

**J 5**

REPOS REPOS

**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 : 60mn**

 Course progressive :  
Intervalle 1 : 20 min, Z1.  
Intervalle 2 : 15 min, Z2.  
Intervalle 3 : 10 min, Z3.  
Intervalle 4 : 5 min, Z1.  
Terminez par 10 min  
d'étirement.



## Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

### SEMAINE 10 (~ 3h50)

**J 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

**J 2**

REPOS

**J 3**

**Running :  
50mn**

Footing lent  
40' (allure  
inférieure à  
75% de  
F<sub>cmax</sub>)  
Terminer  
par 6 x 100  
en  
accélération  
progressive

**J 4**

REPOS

**J 5**

REPOS

**J 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.

**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 Débutant 16 semaines

## SEMAINE 11 (~ 5h36)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 36mn</b>	<b>Running : 55mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
<p>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</p>	<p>Technique de pédalage</p> <p>Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2).</p> <p>Corps de séance : Faire 2 séries de 5 x (30'' de pédalage uniquement avec la 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.</p> <p>Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1</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>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p>		<p>1h30            Endurance Fondamentale</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 Débutant 16 semaines

### SEMAINE 12 (~ 4h30)

**J 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

**J 2 J 3**

REPOS **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.

**J 4**

**Natation REPOS Vélo : 70mn  
: 2300m**

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

**J 5 J 6**

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 :  
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 Débutant 16 semaines

## SEMAINE 13 (~ 5h16)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 36mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 120mn</b>	<b>Running : 55mn</b>
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	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	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.			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	Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

# Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

## SEMAINE 14 (~ 3h40)

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

**Natation :** REPOS **Running : 50mn**  
**2300m**

REPOS REPOS **Vélo : 60mn**

**Running : 60mn**

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

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, 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.

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.

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

# Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

## SEMAINE 15 (~ 5h21)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 36mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 120mn</b>	<b>Running : 60mn</b>
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	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	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.			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 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 Débutant 16 semaines

### SEMAINE 16 (~ 1h25)

**J 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.

**J 2    J 3**

REPOS **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.

**J 4    J 5    J 6    J 7**

REPOS REPOS REPOS

**COMPETITION !**

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

