

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 8 semaines

Semaine 1 (4h20)

Jour 1

Natation : 1500m

300 pull buoy
8 x 50 (25 vite / 25 souple)
R=15s
300 NC
8 x 25 sprint
R=30s
300 souple

Jour 2

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

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

Vélo : 60mn

1h très souple

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

Vélo : 60mn

1h très souple

Jour 7

Running : 45mn

Footing de 45 minutes à 65-75%FCM

Semaine 2 (4h26)

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 -

Jour 2

Jour 3

Jour 5

Jour de repos permutable

Jour 4

Jour 6

Jour 7

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) 200 souple	<p>Journal de repos</p> <p>Running : 60mn</p> <p>Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir</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>Vélo : 60mn</p> <p>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.</p>	<p>Vélo : Running : 36mn</p> <p>60mn</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>
--	---	--	--

Semaine 3 (6h8)

Journal 1	Journal 2	Journal 3	Journal 4	Journal 5	Journal 6	Journal 7
<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, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1. Essayez d'entrer en contact avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.</p>	<p>Home Trainer : 58mn</p> <p>Technique de pédalage</p> <p>Échauffement de 20'</p> <p>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' vitesse 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries</p> <p>10' de retour au calme</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 régulière. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.</p>	<p>Running : 55mn</p> <p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	<p>Journal de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</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 vitesse entre les blocs. Retour au</p>	<p>Running : 65mn</p> <p>Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>

Semaine 4 (3h50)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2200m		Jour de repos permutable :		Running : 55mn		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 de repos		Vélo : 60mn		Running : 65mn	
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 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.		Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)		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.		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.		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 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	

Semaine 5 (8h0)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2300m		Home Trainer : 65mn		Running : 65mn		Natation : 2300m		Jour de repos		Vélo : 70mn		Enchaînement : 180mn	
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s		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		Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en		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		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		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	

200 souple	d'origine) 10' de retour au calme	accélération progressive	100 souple 6 x 100 R=15s : - 25 jambes - 75 cr - 50 bras tendus - 50 nc - 100 nc cr 100 souple	minute avant la course.	course.
------------	--------------------------------------	--------------------------	---	-------------------------	---------

Semaine 6 (4h20)

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
100 souple

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 : 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 4

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 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 afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.

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 : 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 7 (4h51)

<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, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1. Essayez d'entrer en contact avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.</p>	<p>Jour 2</p> <p>Home Trainer : 65mn</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>Jour 3</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>Jour 4</p> <p>Jour de repos permutable :</p> <p>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.</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, ischio jambiers.</p>	<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 120mn</p> <p>Echauffement 20mn</p> <p>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</p>	<p>Jour 7</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>
--	---	---	---	--	--	---

Semaine 8 (1h40)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 2200m</p> <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 4 x 200 R=15s : - 200 cr amplitude max. - 50 cr - 50 dos - 50 cr -</p>	<p>Jour 2</p> <p>Jour de repos</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</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</p>	<p>Jour 4</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</p>	<p>Jour 5</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</p>	<p>Jour 6</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</p>	<p>Jour 7</p> <p>COMPETITION !</p> <p>Arrivez en avance afin de ne pas être stressé. Courez à l'instinct. En raison de l'adrénaline, la fréquence cardiaque est fréquemment</p>
--	--	--	---	---	---	---

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)	de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	courez lentement. Restez rigoureux. Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.	vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou les informations que vous avez reçues.	rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).	vous allez utiliser pendant la course ? C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.	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 : $FCM = 226 - \text{âge en année}$

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