

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 Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 1 (~ 5h0)

J 1

Natation : REPOS **Running** **Vélo : 80mn**
1700m **: 45mn**

Éch :
200 (50 cr,
50
rattrapé)
200 dos
200 brasse

12 x 50
R=15s (25
cr - 25 dos,
25 cr - 25
brasse)
300 pull
(25 cr resp
5tps, 25
dos)
200 souple

J 2

J 3

J 4

Footing
de 45' à
65-
75%FCM
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 5

J 6

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
: 50mn

Footing
de 50
minutes
à
60%FCM

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 2 (~ 4h35)

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|--|-------|---|--|-------|---|-----------------------------------|
| Natation : 2200m | REPOS | Running : 50mn | Vélo : 70mn | REPOS | Vélo : 60mn | Running : 45mn |
| Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple | | 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. | 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. | | 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 de 45 minutes à 65-75%FCM |

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 4 (~ 3h40)

J 1**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

J 2 J 3**REPOS 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.

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 : 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.

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 5 (~ 7h55)

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|--|---|---|---|-------|--|---|
| Natation : 2300m | Home Trainer : 55mn | Running : 60mn | Running : 60mn | REPOS | Vélo : 70mn | Enchaînement : 180mn |
| | Technique de pédalage | | | | 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. |
| 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 | 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 | Footing 1h si possible valloné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses) | Footing 1h si possible valloné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses) | | | |

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 6 (~ 4h20)

J 1
Natation : 1400m

Nage facile : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 5 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes. Après les exercices des jours précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.

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 Vélo : 120mn Running : 50mn

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

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 Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 7 (~ 5h26)

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|--|---|--|--|-------|---|---|
| Natation : 1400m | Home Trainer : 55mn | Running : 50mn | Running : 36mn | REPOS | Vélo : 80mn | Running : 65mn |
| Nage facile : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 5 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes. Après les exercices des jours précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique. | 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 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. | 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. | | 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 lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive |

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 8 (~ 7h50)

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 3REPOS **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 6REPOS REPOS **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**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 Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 9 (~ 5h47)

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|--|---|---|---|-------|--------------------|------------------------------------|
| Natation : 2100m | Home Trainer : 52mn | Running : 50mn | Natation : 2400m | REPOS | Vélo : 90mn | Running : 55mn |
| | Seuil | | | | 1h30 | Footing lent |
| 100 cr 50 dos 50 | Échauffement de 15' | 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. | 2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - 100 4N) | | Endurance | 55mn |
| brasse 100 cr 100 4n 4 x 50 | Corps de séance : Répéter 3 fois : 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 5 mn à 110-120 rpm à 65% 2 mn de récupération à 70 rpm | Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min. | 4 x 25 m jambes ondulations | | Fondamentale | (allure inférieure à 75% de Fcmax) |
| 4 x 50 cr (25 bras droit - 25 bras gauche) | 10' de retour au calme | | 6 x 50 m pap (25 bras droit - 25 bras gauche) R=10s | | | |
| 4 x 50 dos (25 bras droit - 25 bras gauche) | | | 4 x 50 (25 pap NC - 25 cr souple) | | | |
| 4 x 50 (25 rattrape cr - 25 rattrape dos) | | | 100 souple | | | |
| 4 x 50 (25 brasse 1 mvt de bras et 2 mvt de jbes -25 nc) | | | 2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos) | | | |
| 4 x 50 (25 ondulations sur le ventre- 25 ondulations sur le dos) | | | 200 cr pull sous ventre | | | |
| 4 x 50 (25 ondulations | | | 100 souple | | | |

- 25 rattrape
papillon)
2 x 50 (25
rattrape
papillon - 25
papillon)
200 souple



Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 10 (~ 3h50)

J 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)

J 2

REPOS **Running :
50mn**

J 3

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

J 4

REPOS REPOS **Vélo : 70mn**

J 5

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 6

J 7

**Running
: 60mn**

Footing
de 1h à
65-
75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 11 (~ 5h31)

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|---|---|--|-------|-------|---|--|
| Natation : 2200m | Home Trainer : 55mn | Running : 60mn | REPOS | REPOS | Vélo : 120mn | Running : 36mn |
| 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 | 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 | Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses) | | | 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 | 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 Intermédiaire 12 semaines

SEMAINE 12 (~ 2h55)**J 1****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)
200 souple

J 2 J 3REPOS **Running : 65mn**

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

J 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)
200 souple

J 5 J 6 J 7

REPOS REPOS

COMPETITION !

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

