

## 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 16 semaines

### SEMAINE 1 (~ 5h31)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 1700m</b>	REPOS	<b>Running : 50mn</b>	<b>Vélo : 120mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Running : 36mn</b>
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	Footing de 50 minutes à 60%FCM	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	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.	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 16 semaines

### SEMAINE 2 (~ 4h40)

**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**

REPOS **Running**  
**: 45mn**

**J 3**

**Running** **Vélo : 80mn**  
**: 45mn**

Footing  
 de 45  
 minutes  
 à 65-  
 75%FCM

**J 4**

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**

REPOS **Vélo : Running**  
**60mn : 45mn**

**J 6**

**Vélo : Running**  
**60mn : 45mn**

**J 7**

1h Footing  
 très de 45  
 souple minutes  
 à 65-  
 75%FCM



## Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 16 semaines

**SEMAINE 3 (~ 5h26)**

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2400m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 55mn</b>	<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 36mn</b>
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	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 lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	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		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.	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 16 semaines

**SEMAINE 4 (~ 5h10)****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 : 60mn****J 3**

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

**J 4****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 5**REPOS **Vélo : 90mn** **Running : 60mn****J 6**

1h30  
 Endurance  
 Fondamentale

**J 7**

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 Intermédiaire 16 semaines

### SEMAINE 5 (~ 8h15)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2400m</b>  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	<b>Home Trainer : 45mn</b>  À Jeun  Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)	<b>Running : 50mn</b>  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.	<b>Natation : 2300m</b>  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	<b>REPOS</b>	<b>Vélo : 120mn</b>  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	<b>Enchaînement : 180mn</b>  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.

## Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 16 semaines

**SEMAINE 6 (~ 4h0)**

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Running : 60mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 60mn</b>
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple		Footing de 1h à 65- 75%FCM			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.	Footing de 1h à 65- 75%FCM

## Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 16 semaines

### SEMAINE 7 (~ 4h40)

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 : 55mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 40mnmn</b>
(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)	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 lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive			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.	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 16 semaines

### SEMAINE 8 (~ 7h20)

**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**

REPOS **Running : 60mn**

**J 3**

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

**J 4**

REPOS REPOS

**J 5**

**J 6**

**Vélo : 90mn**

1h30  
 Endurance  
 Fondamentale

**J 7**

**Enchainement : 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 16 semaines

### SEMAINE 9 (~ 5h6)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 1200m</b>	<b>Home Trainer : 65mn</b>	<b>Running : 36mn</b>	<b>Natation : 2300m</b>	REPOS	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 55mn</b>
<p>Nage technique : Intervalle 1 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>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>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>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>(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)</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>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p>

## Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 16 semaines

### SEMAINE 10 (~ 3h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Running : 60mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple		Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de F <sub>c</sub> max sur le plat, inférieur à 85% de F <sub>c</sub> max en bosses)			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.	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 16 semaines

**SEMAINE 11 (~ 4h55)****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****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

**J 3****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.

**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**

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 16 semaines

### SEMAINE 12 (~ 5h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2100m</b>	REPOS	<b>Running : 65mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 120mn</b>	<b>Running : 60mn</b>
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		Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.		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 Intermédiaire 16 semaines

### SEMAINE 13 (~ 5h15)

**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**
**Home  
Trainer :  
55mn**

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

**J 3**
**Running :  
60mn**

Footing 1h si  
possible  
valloné  
(inférieur à  
75% de  
F<sub>cmax</sub> sur le  
plat,  
inférieur à  
85% de  
F<sub>cmax</sub> en  
bosses)

**J 4**
**Natation  
: 2300m**

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

**J 5**
**REPOS 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 6**
**Vélo : 60mn**
**J 7**
**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.

## Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 16 semaines

### SEMAINE 14 (~ 3h0)

**J 1**
**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.

**J 2 J 3**
**REPOS 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.

**J 4 J 5 J 6**
**REPOS REPOS 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.

**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 16 semaines

**SEMAINE 15 (~ 4h45)****J 1****Natation : Home Trainer : 55mn  
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 2**

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

**J 3****Running : 60mn REPOS REPOS Vélo : 70mn**

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

**J 4****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 : 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.



## Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 16 semaines

### SEMAINE 16 (~ 2h11)

**J 1**

**J 2 J 3**

**J 4**

**J 5 J 6**

**J 7**

**Natation :  
2300m**

REPOS **Running : 36mn**

**Natation : 2200m** REPOS REPOS

**COMPETITION !**

Éch :  
200 cr 100 4N  
200 CR 100 dos  
200 CR 100  
brasse 100 souple

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.

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

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

12 x 100 cr  
R=15s (1 lent 1  
moyen 1 vite)  
100 souple

