

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 16 semaines

Semaine 1 (5h31)

Jour 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

Jour 2

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

Jour 3

Running : 50mn

Footing de 50 minutes à 60%FCM

Jour 4

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 5

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 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 2 (4h40)

Jour 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 dos / 50 moyen - 50 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse

Jour 2

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 3

Running : 45mn

Footing de 45 minutes à 65-75%FCM

Jour 4

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 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

1h très souple

Jour 7

Running : 45mn

Footing de 45 minutes à 65-75%FCM

Semaine 3 (5h26)

Jour 1

Natation :
2400m2 x (200 cr
- 100 dos -
100 brasse

Jour 2

- 100 4N)
4 x 25 m
jambesHome
Trainer :
55mnondulations
6 x 50 m
pap (25
bras droit -
25 bras
gauche)Seuil
Échauffement
de 15'R=10s
4 x 50 (25
pap NC -
25 cr
souple)Corps de
séance : 30
mn à 60% de
la FC max à
110-120100 souple
2 x (25
jambes cr -
75 pullrotations par
minute (rpm)chevilles cr
- 25 jambes
dos - 7510' de retour
au calmepull
chevilles
dos)200 cr pull
sous ventre
100 souple

Jour 4

Natation :
2200m

Jour 5

Jour de repos

Jour 3

Running
: 55mnFooting
lent
55mn
(allure
inférieure
à 75% de
F_{cmax})300 pull buoy.
200 éducatif
(nager
alternativement
avec un seul
bras)100 crawl en
insistant sur les
battements de
jambes3 x 400 pull
buoy et
plaquettesR=1mn : 2 en
amplitude, le
dernier plus
rapide4 x 50 sprint
soutenus
R=20s

200 souple

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

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 4 (5h10)

Jour 1

Natation : 2200m

Ech :
2 x (100 cr - 50 dos - 50

Jour 2

Jour de repos
Commencez à préparer

Jour 3

Running : 60mn

Jour 4

Natation : 2200m

Ech :
2 x (100 cr - 50 dos - 50

Jour 5

Jour de repos permutable

Prenez idéalement ce jour de repos,
sachant que vous pouvez l'échanger avec **Jour 6**

Jour 7

Running
: 60mn

brasse - 100 4N) 6 x 100 pull R=10s : - 75 cr - 25 dos - 75 cr - 25 brasse - 50 resp 5tps - 50 resp 7tps	vosre 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).	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmx sur le plat, inférieur à 85% de Fcmx en bosses)	brasse - 100 4N) 6 x 100 pull R=10s : - 75 cr - 25 dos - 75 cr - 25 brasse - 50 resp 5tps - 50 resp 7tps	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.	Vélo : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmx sur le plat, inférieur à 85% de Fcmx en bosses)
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)			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)			

Semaine 5 (8h15)

Jour 1

Natation : 2400m

2 x (200 cr -
100 dos - 100
brasse - 100
4N)

Jour 2

Home Trainer : 45mn

4 x 25 m
jambes
ondulations
6 x 50 m pap
(25 bras droit - À Jeun
25 bras
gauche)

Corps de
séance : 45'
HT à jeun
allure
endurance
(50/60%
PMA)

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 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 : 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

Jour 5

Jour de
repos

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

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

Enchainement : 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.

Semaine 6 (4h0)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
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. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	Running : 60mn Footing de 1h à 65-75%FCM	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 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.	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.	Running : 60mn Footing de 1h à 65-75%FCM

Semaine 7 (4h40)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
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)	Home Trainer : 55mn Seuil Échauffement de 15' Corps de séance : 30 mn à 60% de 110-120 rotations par minute (rpm) 10' de retour au calme	Running : 55mn Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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 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.	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.	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.

Semaine 8 (7h20)

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 Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	Jour 3 Running : 60mn Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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 Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	Jour 6 Vélo : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	Jour 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.
---	---	--	---	---	--	--

Semaine 9 (5h6)

Jour 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.	Jour 2 Home Trainer : 65mn 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	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 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 5 Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	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 : 55mn Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)
---	--	--	--	---	--	--

Semaine 10 (3h45)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2200m		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).		Running : 60mn		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 de repos permutable		Vélo : 70mn		Running : 50mn	
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple		Footing 1h si possible valloné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieure à 85% de Fcmax en bosses)		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.		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.					

Semaine 11 (4h55)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2300m		Home Trainer : 55mn		Running : 50mn		Jour de repos		Jour de repos		Vélo : 80mn		Running : 50mn	
(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)		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.		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.		Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.		Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.		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 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.	

300 souple Retour au Calme : 5' en zone i2
(50 dos / puis 5' en zone i1
50 crawl)

Semaine 12 (5h45)

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 - 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

Jour 2

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 3

Running : 65mn

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

Jour 4

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.

Jour 6

Vélo : 120mn

Jour 5

Jour de repos

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

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 13 (5h15)

				Jour 5		
				Jour de repos permutable		
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Prenez la journée pour récupérer. Idéalement	Jour 6	Jour 7
Natation : 1400m	Home Trainer : 55mn	Running : 60mn	Natation : 2300m	Vélo : 60mn	Running : 50mn	
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	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple	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, 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 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 14 (3h0)

	Jour 2		Jour 4		Jour 5	
	Jour de repos permutable		Jour de repos permutable		Jour de repos	
Jour 1	Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre	Jour 3	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.	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir.	Jour 6	Jour 7
Natation : 1200m	Running : 40mn	Running : 40mn	Vélo : 70mn	Running : 40mn	Running : 40mn	
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	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre	Evitez d'organiser des séances	Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min,	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre	

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.

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.

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.

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.

Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.

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, 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.

Semaine 15 (4h45)

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

Seuil

Échauffement de 15'

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 -

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

Jour 3

Running : 60mn

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

Jour 4

Jour de repos

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

Jour 5

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 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 : 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 16 (2h11)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m	Jour de repos permutable	Running : 36mn	Natation : 2200m	Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers étirements.	Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course.	COMPETITION !
Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple	Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine.	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	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.	Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).	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 !
12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 100 souple	Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.					

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