

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 8 semaines

SEMAINE 1 (~ 5h30)

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

REPOS

J 3

**Running :
45mn**

Footing de
45' à 65-
75%FCM

J 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

J 5

REPOS

J 6

**Vélo : Running :
60mn 45mn**

J 7

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

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 2 (~ 4h40)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	Running : 40mn	Vélo : 60mn	REPOS	Vélo : 80mn	Running : 50mn
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 de 40 minutes à 65- 75%FCM	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.		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 50 minutes à 60%FCM



Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 3 (~ 5h30)

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

**Home
Trainer :
45mn**

À Jeun

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

J 3

Running : 55mn

Footing

lent
55mn
(allure
inférieure
à 75% de
Fcmx)

J 4

Running : 60mn

Footing
de 1h à
65-

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 :
60mn**

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

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 4 (~ 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 J 3
REPOS 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 J 5 J 6
REPOS 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 vitesse entre les blocs.
 Retour au calme 10mn

J 7
Running : 60mn

Footing de 1h à 65-75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 5 (~ 7h41)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 55mn	Running : 60mn	Running : 36mn	REPOS	Vélo : 80mn	Enchaînement : 180mn
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	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	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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.	1h30 de vélo dont la demi heure centrale allure course et 1h30 de course à pied dans la demi heure centrale allure course.

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 6 (~ 3h55)

J 1
J 2 J 3
J 4 J 5 J 6 J 7
**Natation :
2200m**
REPOS Running : 50mn
REPOS REPOS Vélo : 90mn Running : 50mn

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

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.

1h30
Endurance
Fondamentale

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 8 semaines

SEMAINE 7 (~ 5h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation Home Trainer : 2300m	Home Trainer : 65mn	Running : 60mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 70mn	Running : 50mn
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 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	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.	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.	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 Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 8 (~ 1h35)**J 1****Natation : 2200m**

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

J 2REPOS **Running : 50mn****J 3**

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

REPOS REPOS REPOS

J 5**J 6****J 7****COMPETITION !**

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

