

## 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
<b>Natation : 2300m</b>	REPOS	<b>Running : 40mn</b>	<b>Vélo : 60mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
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-  
75%FCM

**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
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 60mn</b>	<b>Running : 36mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Enchaînement : 180mn</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	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 foulée dont 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
<b>Natation Home Trainer : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 65mn</b>	<b>Running : 60mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
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 2**REPOS **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 !

