

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Avancé 12 semaines

Semaine 1 (6h0)

Jour 1

Natation : 1700m

4 x 200 avec pull buoy R=30s
4 x 100 avec plaquettes R=20s
4 x 50 NC souple R=15s
4 x 25 NC rapide R=30s
200 souple (50 dos / 50 crawl)

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 : 55mn

Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

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.

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.

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 vitesse entre les blocs.
Retour au calme 10mn

Jour 7

Running : 60mn

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

Semaine 2 (5h55)

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)

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

Jour 3

Running : 65mn

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

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 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

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 vitesse entre les blocs.

Jour 7

Running : 45mn

Footing de 45 minutes à 65-75%FCM

10 x 50 R=15s (25 étirements ou faites accélération amplitude / 25 vite) vous masser, si progressive 100 m souple possible.

étirements ou Retour au calme 10mn faites vous masser, si possible.

Semaine 3 (6h5)

Jour 1

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 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

Jour 3

Running : 60mn

Footing de 1h à 65-75%FCM

Jour 4

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 5

Jour de repos

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

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

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.

Semaine 4 (3h46)

Jour 2

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.

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

Jour 3

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

Jour 4

Natation : 2300m

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

Jour 5

Jour de repos permutable :

Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un

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

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

avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.	Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).	et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.	10 x 50 R=5s 200 souple	autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.	pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	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 5 (7h23)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 1200m</p> <p>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.</p>	<p>Jour 2</p> <p>Home Trainer : 58mn</p> <p>Technique de pédalage</p> <p>Échauffement de 20'</p> <p>Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries</p> <p>10' de retour au calme</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 55mn</p> <p>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p>	<p>Jour 4</p> <p>Natation : 1200m</p> <p>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.</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos permutable :</p> <p>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.</p>	<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</p>	<p>Jour 7</p> <p>Enchaînement : 180mn</p> <p>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.</p>
--	--	---	--	---	---	--

Semaine 6 (3h45)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 2200m</p>	<p>Jour 4</p> <p>Jour de repos permutable</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos permutable</p>
---	--	--

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)

Jour 2

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 3

Running : 65mn

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

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.

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 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 : 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 7 (4h55)

Jour 1

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 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

Jour 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.

Jour 4

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 5

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 6

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30
 Endurance
 Fondamentale

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 8 (7h26)

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
souple - 50 moyen - 50 vite -
50 cr / 50 dos / 50 brasse
100 souple

Jour 2

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 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

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 5

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 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

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 (5h55)

Jour 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)

Jour 2

**Home
Trainer :
45mn**

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

Jour 3

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.

Jour 4

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.

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.
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

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.

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30
Endurance
Fondamentale

amplitude
max / 50
rapide)
200 souple

cet équipement.

Semaine 10 (4h20)

Jour 1

Natation :
2400m

2 x (200 cr
- 100 dos -
100 brasse
- 100 4N)
4 x 25 m

Jour 2

Jour de repos
permutable

jambes
ondulations

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.

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 3

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.

Jour 4

Jour de repos

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

Jour 5

Jour de repos
permutable

Jour 6

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 7

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

Jour 8

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.

Semaine 11 (5h45)

Jour 1

Natation Jour 2

Jour 4

Jour 5

Jour de repos

: 2300m Home Trainer : 55mn

Éch : Seuil
200 cr
100 4N Échauffement de 15'
200 CR
100 dos Corps de séance : A
200 CR 65%-70% : 3 x (8 mn de
100 travail + 2 mn récupération)
brasse : augmenter
100 progressivement la
souple fréquence de pédalage -
séquence 1 : de 80 à 110
12 x 100 rpm - séquence 2 : de 90 à
cr R=15s 120 rpm - séquence 3 : de
(1 lent 1 100 à 130 rpm
moyen 1
vite) 10' de retour au calme
100
souple

Jour 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.

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

permutable

Prenez la
journee pour
récupérer.
Idéalement
ce jour-là,
mais cette
journee peut
être
déplacée
pour mieux
s'adapter à
votre
semaine.
Faites de
légers
étirements
ou faites
vous
masser, si
possible.

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 : 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 12 (2h0)

Jour 1

**Natation :
2200m**

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

Jour 2

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.
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.

Jour 3

Running : 60mn

Footing
de 1h à
65-
75%FCM

Jour 4

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.

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

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 7

COMPETITION !

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 !

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