

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Avancé 12 semaines

Semaine 1 (6h0)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 1700m</p> <p>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)</p>	<p>Jour 2</p> <p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 55mn</p> <p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	<p>Jour 4</p> <p>Vélo : 80mn</p> <p>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.</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 120mn</p> <p>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</p>	<p>Jour 7</p> <p>Running : 60mn</p> <p>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p>
--	---	---	---	---	---	---

Semaine 2 (5h55)

<p>Jour 1</p> <p>Natation : 1700m</p> <p>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)</p>	<p>Jour 2</p> <p>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 65mn</p> <p>Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en</p>	<p>Jour 4</p> <p>Vélo : 80mn</p> <p>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.</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos</p> <p>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</p>	<p>Jour 6</p> <p>Vélo : 120mn</p> <p>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.</p>	<p>Jour 7</p> <p>Running : 45mn</p> <p>Footing de 45 minutes à 65-75%FCM</p>
--	--	--	---	--	--	--

10 x 50 R=15s (25
amplitude / 25 vite)
100 m souple

accélération
progressive

avant la course.

Retour au calme 10mn

Semaine 3 (6h5)

Jour 1 Jour 2

**Natation Home Trainer : 55mn
: 2300m**

Technique de pédalage

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

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 4

Natation : 1200m

**Jour 3
Running
: 60mn**

Footing
de 1h à
65-
75%FCM

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
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
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
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 1

Natation : 1200m

Nage technique : Intervalle 1 : 300 m,
Z1, combinaison de nage libre et dos.
Intervalle 2 : 5 x (25 m de battements

Jour 2

Jour de
repos

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

Jour 3

Running : 40mn

Footing léger, 40 min :
Intervalle 1 : 40 min, Z1.
Avant de commencer votre

Jour 4

**Natation
: 2300m**

Ech : 400
(4 x 100

Jour 5

Jour de
repos

Commencez
à préparer
votre kit de
course,
rassemblez
les divers
éléments ou
placez-les
dans le sac

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,

Jour 7

Running : 36mn

Course technique, 36 min :
Intervalle 1 : 10 min, Z1.
Répétez l'exercice suivant 6 fois
: Intervalle 2 : 2 min, Z3.

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.

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

Prenez 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.

4N)
20 x 50
R=10s
200
souple
10 x 50
R=5s
200
souple

que vous emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).

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.

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 5 (7h23)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 1200m		Home Trainer : 58mn		Running : 55mn		Natation : 1200m		Jour de repos permutable		Vélo : 90mn		Enchaînement : 180mn	
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.		Technique de pédalage Échauffement de 20' 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 10' de retour au calme		Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)		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.		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.		1h30 Endurance Fondamentale		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 (3h45)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m	Jour de repos	Running : 65mn	Jour de repos	Jour de repos	Vélo : 70mn	Running : 40mn
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 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 : 65mn Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Et es-vous à l'aise sur votre vélo ? Les gens dépensent 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.	Et es-vous à l'aise sur votre vélo ? Les gens dépensent 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.	Running : 40mn 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 7 (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 : 90mn	Running : 50mn
Ech : 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	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	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.	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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 4

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

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 : 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 de repos
 reposable
 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 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

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

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

Jour 2

Home Trainer : 45mn

À Jeun
 Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance

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

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

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30
 Endurance
 Fondamentale

Jour 7

Running : 60mn

Course progressive :
 Intervalle 1 : 20 min, Z1.
 Intervalle 2 : 15 min, Z2.
 Intervalle 3 : 10 min, Z3.
 Intervalle 4 : 5

appuyé (50/60%
10 x 100 PMA)
pull buoy
(50
amplitude
max / 50
rapide)
200 souple

min, Z1.
Terminez par 10
min d'étirement.

Semaine 10 (4h20)

Jour 1

Natation :
2400m

Jour 2

2 x (200 cr
- 100 dos - Jour de repos
100 brasse permutable
- 100 4N)

4 x 25 m Prenez idéalement
jambes ce jour de repos,
ondulations sachant que vous
6 x 50 m pouvez l'échanger
pap (25 avec un autre jour
bras droit - de la semaine si
25 bras cela s'intègre
gauche) mieux à votre
R=10s planning.

4 x 50 (25 Avez-vous réfléchi
pap NC - à l'équipement
25 cr que vous allez
souple) utiliser pendant la
100 souple course ?
2 x (25 C'est le bon
jambes cr - moment pour vous
75 pull équiper afin de
chevilles cr vous entraîner
- 25 jambes avec cet
dos - 75 équipement.

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

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 5

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 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

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	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 55mn	Running : 50mn	Natation : 2100m	Jour de repos	Vélo : 80mn	Running : 60mn
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	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	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.	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 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 100 souple	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.	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.	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	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m		Running : 60mn				COMPETITION !
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	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.	Footing de 1h à 65-75%FCM	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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.	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