

# Mon Triathlon

## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Avancé 8 semaines

### Semaine 1 (4h45)

<p><b>Jour 1</b></p> <p><b>Natation : 1700m</b></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) 10 x 50 R=15s (25 amplitude / 25 vite) 100 m souple</p>	<p><b>Jour 2</b></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><b>Jour 3</b></p> <p><b>Running : 55mn</b></p> <p>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p>	<p><b>Jour 4</b></p> <p><b>Vélo : 80mn</b></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><b>Jour 5</b></p> <p>Jour de repos</p> <p>Etes-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.</p>	<p><b>Jour 6</b></p> <p><b>Vélo : 60mn</b></p> <p>1h très souple</p>	<p><b>Jour 7</b></p> <p><b>Running : 45mn</b></p> <p>Footing de 45 minutes à 65-75%FCM</p>
--	---	---	---	--	--	--

### Semaine 2 (4h20)

<p><b>Jour 1</b></p> <p><b>Natation : 1500m</b></p> <p>300 pull buoy 8 x 50 (25 vite / 25 souple) R=15s 300 NC 8 x 25 sprint R=30s 300 souple</p>	<p><b>Jour 2</b></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><b>Jour 3</b></p> <p><b>Running : 40mn</b></p> <p>Footing de 40 minutes à 65-75%FCM</p>	<p><b>Jour 4</b></p> <p><b>Vélo : 70mn</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Jour 5</b></p> <p>Jour de repos</p> <p>Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir</p>	<p><b>Jour 6</b></p> <p><b>Vélo : 60mn</b></p> <p>1h très souple</p>	<p><b>Jour 7</b></p> <p><b>Running : 45mn</b></p> <p>Footing de 45 minutes à 65-75%FCM</p>
---	---	--	--	--	--	--

## Semaine 3 (5h35)

### Jour 1

**Natation :**  
**2300m**

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

### Jour 2

**Home Trainer : 55mn**

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

### 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

**Running :  
60mn**

Footing 1h  
si possible  
vallonné  
(inférieur à  
75% de  
F<sub>cmax</sub> sur le  
plat,  
inférieur à  
85% de  
F<sub>cmax</sub> en  
bosses)

### Jour 5

Jour de repos

Etes-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.

### 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  
: 60mn**

Footing  
de 1h à  
65-  
75%FCM

## Semaine 4 (4h11)

### Jour 2

Jour de  
repos  
permutable  
:

### Jour 5

Jour de repos  
permutable

Prenez

<p><b>Jour 1</b></p> <p><b>Natation : 1400m</b></p> <p>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.</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><b>Jour 3</b></p> <p><b>Running : 60mn</b></p> <p>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p>	<p><b>Jour 4</b></p> <p><b>Running : 36mn</b></p> <p>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.</p>	<p>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.</p>	<p><b>Jour 6</b></p> <p><b>Vélo : 60mn</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Jour 7</b></p> <p><b>Running : 55mn</b></p> <p>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p>
--	--	---	---	---	---	---

### Semaine 5 (7h52)

<p><b>Jour 1</b></p> <p><b>Natation : 2300m</b></p> <p>(100 m + 200 m + 300 m + 400 m) pull buoy</p> <p>(100 m + 200 m + 300 m) NC. (R=15s entre les séquences, R=1mn entre</p>	<p><b>Jour 2</b></p> <p><b>Home Trainer : 52mn</b></p> <p>Seuil</p> <p>Échauffement de 15'</p> <p>Corps de séance : Répéter 3 fois : 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 5 mn à 110-120 rpm à</p>	<p><b>Jour 3</b></p> <p><b>Running : 60mn</b></p> <p>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à</p>	<p><b>Jour 4</b></p> <p><b>Natation : 2300m</b></p> <p>100 cr nc 2 x (50 battements cr, 50 bras droit, 50 bras gauche, 50 ratrape cuisses, 100 amplitude max) 2 x 300 cr nc 400 pull (100 cr pull chevilles 100 pull dos chevilles 100 cr amplitude</p>	<p><b>Jour 5</b></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><b>Jour 6</b></p> <p><b>Vélo : 70mn</b></p> <p>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</p>	<p><b>Jour 7</b></p> <p><b>Enchaînement : 180mn</b></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</p>
---	---	---	---	--	---	--

les deux séries) 300 souple (50 dos / 50 crawl)	65% 2 mn de récupération à 70 rpm 10' de retour au calme	85% de Fcmax en bosses)	max 100 dos amplitude max) 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon) 200 souple nage libre	façon régulière.	centrale allure course.
--	---	-------------------------	--	------------------	-------------------------

### Semaine 6 (4h30)

<b>Jour 1</b> <b>Natation : 1200m</b>	<b>Jour 2</b> 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.	<b>Jour 3</b> <b>Running : 60mn</b>  Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	<b>Jour 4</b> 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.	<b>Jour 5</b> 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.	<b>Jour 6</b> <b>Vélo : 120mn</b>  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	<b>Jour 7</b> <b>Running : 60mn</b>  Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)
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.						

### Semaine 7 (5h30)

<b>Jour 1</b> <b>Natation : 2300m</b>	<b>Jour 2</b> <b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Jour 3</b>	<b>Jour 4</b>	<b>Jour 5</b> Jour de repos permutable  Prenez la journée pour	<b>Jour 6</b>	<b>Jour 7</b>
Éch :						

200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 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	<b>Running : 50mn</b> 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.	<b>Running : 55mn</b> Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	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.	<b>Vélo : 70mn</b> 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.	<b>Running : 50mn</b> 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 8 (2h16)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
<b>Natation : 2300m</b>				<b>Running : 36mn</b>		<b>Natation : 2300m</b>				Jour de repos permutable		<b>COMPETITION !</b>	
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple		Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.		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.		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 de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.		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.		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