

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 Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 1 (~ 5h10)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 1700m	REPOS	Running : 60mn	Vélo : 70mn	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 45mn
Éch : 200 (50 cr, 50 rattrapé) 200 dos 200 brasse	Footing de 1h à 65- 75%FCM	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.		1h30 Endurance Fondamentale	Footing de 45 minutes à 65- 75%FCM	
12 x 50 R=15s (25 cr - 25 dos, 25 cr - 25 brasse) 300 pull (25 cr resp 5tps, 25 dos) 200 souple						



Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 2 (~ 4h50)

J 1

Natation : 1700m

200 pull buoy
200 éducatif (nager 25m bras droit en laissant le bras gauche le long du corps puis 25m bras gauche en laissant le bras droit le long du corps)
4 x 50 amplitude max
10 x 100 R=15s (5 pull buoy et plaquettes, 5 plaquettes)
100 souple

J 2

REPOS

J 3

Running : 55mn

J 4

Vélo : 80mn

Footing lent 55mn (allure inférieure par à 75% de Fcmax)

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 5

REPOS

J 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.

J 7

Running : 40mn

Footing de 40 minutes à 65-75%FCM

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 3 (~ 5h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 55mn	Running : 55mn	Running : 55mn	REPOS	Vélo : 60mn	Running : 50mn
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 : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm) 10' de retour au calme	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmx)	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmx)		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.	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 Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 4 (~ 4h10)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2300m	REPOS	Running : 60mn	Natation : 1400m	REPOS	Vélo : 60mn	Running : 40mnmn
Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple	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.	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.	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.	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.		
12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 100 souple						

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 5 (~ 7h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2100m	Home Trainer : 55mn	Running : 60mn	REPOS	REPOS	Vélo : 120mn	Enchaînement : 180mn
<p>Ech : 200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 200 (50 cr - 50 brasse) 2 x 100 4N</p> <p>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</p>	<p>Seuil</p> <p>Échauffement de 15'</p> <p>Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm)</p> <p>10' de retour au calme</p>	<p>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.</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 vélocité entre les blocs. Retour au calme 10mn</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>

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 6 (~ 4h5)

J 1 **Natation : 2300m** **J 2** REPOS **J 3** **Running : 55mn** **J 4** REPOS **J 5** REPOS **J 6** **Vélo : 80mn**

(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)

Footing lent 55mn
(allure inférieure à 75% de Fcmax)

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 : 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.



Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 7 (~ 5h41)**J 1****Natation :
2300m**

Ech :
(150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)
6 x 50 R=10s :
- cr amplitude max - cr progressif - 50 dos / 50 brasse 100 souple
6 x 100 R=15s :
- 25 jambes - 75 cr - 50 bras tendus - 50 nc - 100 nc cr
100 souple

J 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

J 3**Running : Running : 36mn
55mn**

Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

J 4

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.

J 5**REPOS Vélo : 90mn Running : 55mn****J 6**

1h30 Endurance Fondamentale

J 7

Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 8 (~ 7h50)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : 2200m	REPOS	Running : 65mn	Natation : 2200m	REPOS	Vélo : 60mn	Enchaînement : 240mn
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple		Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmx) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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 amplitude max / 50 rapide) 200 souple		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.	3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur terrain vallonné.

**Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines****SEMAINE 9 (~ 6h25)**

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : Home 2200m	Home Trainer : 55mn	Running : 50mn	Natation : 2300m	REPOS	Vélo : 120mn	Running : 50mn
400 pull buoy	Seuil	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.	Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple		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	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.
300 (dos / crawl par 50)	Échauffement de 15'	Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.	12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 100 souple			
4 x 50 crawl en insistant sur les battements de jambes 4 x 25 appuyé 10 x 100 pull buoy (50 amplitude max / 50 rapide) 200 souple	Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm) 10' de retour au calme					



Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 10 (~ 4h30)

J 1

Natation : 2100m REPOS **Running : 60mn** REPOS REPOS **Vélo : 120mn**

100 cr 50 dos 50
brasse 100 cr 100
4n
4 x 50 jambes (25
cr - 25 dos)
4 x 50 cr (25 bras
droit - 25 bras
gauche)
4 x 50 dos (25 bras
droit - 25 bras
gauche)
4 x 50 (25 rattrape
cr - 25 rattrape
dos)
4 x 50 (25 brasse 1
mvt de bras et 2
mvt de jbes -25 nc)
4 x 50 (25
ondulations sur le
ventre- 25
ondulations sur le
dos)
4 x 50 (25
ondulations - 25
rattrape papillon)
2 x 50 (25 rattrape
papillon - 25
papillon)
200 souple

J 2

J 3

J 4

J 5

J 6

Footing
de 1h à
65-
75%FCM

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 7

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.

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 11 (~ 5h32)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
Natation : Home Trainer : 52mn 2100m		Running : 40mnmn	Running : 40mnmn	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 60mn
	Seuil				1h30	
100 cr 50 dos 50	Échauffement de 15'	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.	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.		Endurance Fondamentale	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)
brasse 100 cr 100 4n 4 x 50 jambes (25 cr - 25 dos) 4 x 50 cr (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 dos (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 (25 rattrape cr - 25 rattrape dos) 4 x 50 (25 brasse 1 mvt de bras et 2 mvt de jbes -25 nc) 4 x 50 (25 ondulations sur le ventre- 25 ondulations	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 65% 2 mn de récupération à 70 rpm					
	10' de retour au calme					

sur le dos)
4 x 50 (25
ondulations
- 25
rattrape
papillon)
2 x 50 (25
rattrape
papillon -
25
papillon)
200 souple



Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 12 semaines

SEMAINE 12 (~ 2h55)

J 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 amplitude max /
50 rapide)
200 souple

J 2

REPOS **Running : 55mn**

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

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 amplitude max /
50 rapide)
200 souple

J 4

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 amplitude max /
50 rapide)
200 souple

J 5

REPOS

J 6

REPOS

J 7

COMPETITION !

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

