

## 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 16 semaines

### SEMAINE 1 (~ 4h50)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 1900m</b>	REPOS	<b>Running : 40mn</b>	<b>Vélo : 90mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 45mn</b>
3 x (300 pull buoy, 200 NC, 100 crawl en insistant sur les battements de jambes) 100 souple		1h30 Footing de Endurance 40 minutes Fondamentale 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.	Footing de 45' à 65-75%FCM



## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 2 (~ 5h0)

**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**REPOS **Running : 60mn**

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

1h  
 très  
 souple

**J 4****Vélo : REPOS Vélo : 80mn  
60mn**

1h  
 très  
 souple

**J 5**

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.

1h  
 très  
 souple

1h  
 très  
 souple

1h  
 très  
 souple

1h  
 très  
 souple

1h  
 très  
 souple

1h  
 très  
 souple

1h  
 très  
 souple

1h  
 très  
 souple

1h  
 très  
 souple

**J 7****Running : 50mn**

Footing  
 de 50  
 minutes  
 à  
 60%FCM

## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 3 (~ 6h10)

**J 1**
**Natation : 1300m**

Nage test : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération. Intervalle 4 : 400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.

**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 : 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**
**Natation : 2200m**

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)

**J 5**
**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 6**
**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 d'étirement.

**J 7**

# Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

## SEMAINE 4 (~ 4h0)

**J 1****Natation : 2400m**

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

**J 2    J 3**REPOS **Running : 50mn**

Footing lent 40' (allure inférieure à  
75% de Fcmax)  
Terminer par 6 x 100 en  
accélération progressive

**J 4    J 5    J 6**REPOS REPOS **Vélo : 90mn**

1h30 Endurance  
Fondamentale

**J 7****Running : 50mn**

Footing lent 40' (allure inférieure  
à 75% de Fcmax)  
Terminer par 6 x 100 en  
accélération progressive

## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 5 (~ 7h42)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 52mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Natation : 2300m</b>	REPOS	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Enchaînement : 180mn</b>
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	Seuil Échauffement de 15' 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	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 : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple		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 Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 6 (~ 4h45)

**J 1**

**Natation : 2100m**

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**

REPOS **Running : 55mn**

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

**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 vélocité entre les blocs.  
 Retour au calme 10mn

**J 7**

**Running : 60mn**

Footing de 1h à 65-75%FCM

## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 7 (~ 4h29)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 58mn</b>	<b>Running : 36mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 60mn</b>
<p>4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple</p> <p>Technique de pédalage</p> <p>Échauffement de 20'</p> <p>Corps de séance : (50/60% PMA)</p> <p>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>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>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>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p>



## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 8 (~ 6h50)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	REPOS	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Enchaînement : 240mn</b>
<p>Ech :</p> <p>(150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)</p> <p>6 x 50 R=10s : - cr amplitude max - cr progressif - 50 dos / 50 brasse 100 souple</p> <p>6 x 100 R=15s : - 25 jambes - 75 cr - 50 bras tendus - 50 nc - 100 nc cr 100 souple</p>		<p>Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p> <p>Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</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>3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur terrain vallonné.</p>

**Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines****SEMAINE 9 (~ 5h55)****J 1****Natation : 2200m**

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 7tps4 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 bras200 m souple (100 brasse -  
100 cr)**J 2****Home Trainer Running : 60mn  
: 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**J 3****Running : 60mn**Footing 1h si  
possible vallonné  
(inférieur à 75% de  
Fcm<sub>max</sub> sur le plat,  
inférieur à 85% de  
Fcm<sub>max</sub> en bosses)**J 4****Running : 60mn**Footing 1h si  
possible vallonné  
(inférieur à 75% de  
Fcm<sub>max</sub> sur le plat,  
inférieur à 85% de  
Fcm<sub>max</sub> en bosses)**J 5**REPOS **Vélo : 70mn****J 6**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 : 60mn**Footing 1h si  
possible vallonné  
(inférieur à 75%  
de Fcm<sub>max</sub> sur le  
plat, inférieur à  
85% de Fcm<sub>max</sub> en  
bosses)

## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 10 (~ 3h11)

**J 1****Natation : 1300m**

Nage test : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération. Intervalle 4 : 400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.

**J 2 J 3****REPOS 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.

**J 4 J 5 J 6****REPOS REPOS 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 : 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.



## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 11 (~ 6h3)

**J 1**

**Natation : 1300m**

Nage test : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé.  
Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération.  
Intervalle 4 : 400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.

**J 2**

**Home Trainer : 58mn**

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

**J 3**

**Running : 65mn**

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

**J 4**

**Running : 60mn**  
Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

**J 5**

REPOS

**J 6**

**Vélo : 90mn**

1h30 Endurance Fondamentale

**J 7**

**Running : 55mn**

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

## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 12 (~ 4h55)

**J 1**
**Natation : 2200m**

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)

**J 2 J 3**

 REPOS **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.

**J 4**

**Running : 55mn**  
 Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax)  
 Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

**J 5**

REPOS

**J 6**

**Vélo : 90mn**  
 1h30  
 Endurance Fondamentale

**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 16 semaines

### SEMAINE 13 (~ 5h41)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 65mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 36mn</b>
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 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 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.		1h30 Endurance Fondamentale	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.

## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 14 (~ 3h35)

**J 1**
**Natation : 2200m**

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)

**J 2**

 REPOS **Running : 55mn**

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


**J 4**

REPOS REPOS

**J 5**

 REPOS **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.

**J 7**
**Running : 50mn**

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

## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

### SEMAINE 15 (~ 4h35)

**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 : 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

**J 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.

**J 4**

REPOS

**J 5**

REPOS

**J 6**
**Vélo : 90mn**

1h30  
Endurance  
Fondamentale

**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 16 semaines

## SEMAINE 16 (~ 1h30)

**J 1****Natation : 1300m**

Nage test : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération. Intervalle 4 : 400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.

**J 2****REPOS Running :  
55mn****J 3**

Footing lent  
55mn (allure  
inférieure à  
75% de  
F<sub>cmax</sub>)

**J 4****REPOS REPOS REPOS****J 5****J 6****J 7****COMPETITION  
!**

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

