

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

Semaine 1 (4h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 1900m</p> <p>3 x (300 pull buoy, 200 NC, 100 crawl en insistant sur les battements de jambes) 100 souple</p>	<p>Jour de repos</p> <p>Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers étirements.</p> <p>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.</p>	<p>Running : 40mn</p> <p>Footing de 40 minutes à 65-75%FCM</p>	<p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</p>	<p>Jour de repos</p> <p>Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers étirements.</p> <p>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.</p>	<p>Vélo : 70mn</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>Running : 45mn</p> <p>Footing de 45' à 65-75%FCM</p>

Semaine 2 (5h0)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 2300m</p> <p>Ech : (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 6 x 100 R=15s : - 25 jambes - 75 cr - 50 bras tendus - 50 nc - 100 nc cr</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>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>	<p>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</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>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>Running : 50mn</p> <p>Footing de 50 minutes à 60%FCM</p>

Semaine 3 (6h10)

		Jour 4				
		Natation : 2200m				
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 5	Jour 6	Jour 7	
Natation : 1300m	Home Trainer : 55mn	Running : 50mn		Vélo : 120mn	Running : 60mn	
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.	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 : 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 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.	Échauffement 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	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 4 (4h0)

Jour 1		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2400m		Running : 50mn								Running : 50mn	
2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - 100 4N) 4 x 25 m jambes ondulantes 6 x 50 m pap (25 bras droit - 25	Jour 2	Footing lent 40' (allure)	Jour 3	Et vous êtes 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	Jour 4	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 5	Jour 6	Vélo : 90mn	Footing lent 40' (allure)	Jour 7
Jour de repos Massage ou séance de											

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	légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.	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.	1h30 Endurance Fondamentale	inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
--	--	--	--	--	-----------------------------------	--

Semaine 5 (7h42)

Jour 2		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Home Trainer : 52mn		Natation : 2300m		Jour de repos		Vélo : 80mn		Enchaînement : 180mn	
Jour 1	Jour 3								
Natation : 2200m	Running : 50mn								
Seuil Échauffement de 15'	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		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.		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.	
10' de retour au calme									

Semaine 6 (4h45)

Jour 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

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. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).

Jour 3

Running : 55mn

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

Jour 4

Jour de repos

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

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 : 60mn

Footing de 1h à 65-75%FCM

Semaine 7 (4h29)

Jour 1

Natation : 2200m

4 x 500 - 1 pull
buoy - 75
crawl / 25 dos - 1 pull
buoy - 75
crawl / 25

Jour 2

Home Trainer : 58mn

Technique de pédalage

Échauffement de 20'
Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambes droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambes gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3'

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

Jour 4

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

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

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

Jour 7

Running : 60mn

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

brasse 200 souple	vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries	levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.	vous votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	course ? C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.	d'entraînement à résistance. Concentrez- vous pour pédaler de façon régulière.	inférieur à 85% de F _{cmax} en bosses)
	10' de retour au calme					

Semaine 8 (6h50)

Jour 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

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.
Prévoyez du
rechange pour
quelques éléments
essentiels (lunettes,
lacets, chambres à
air et pneus).

Jour 3

**Running :
50mn**

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

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

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

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

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

Jour 2

Natation : 2200m**Home
Trainer :
55mn**

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

Seuil
Échauffement
de 15'

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)

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 : 60mn**

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

Jour 4**Running : 60mn**

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

Jour 5

Jour de
repos

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

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 : 60mn**

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

Semaine 10 (3h11)**Jour 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.

Jour 2

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

Jour 3**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.

Jour 4

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

Jour 5

Jour de repos

Etes-vous à
l'aise sur votre
vélo ? Les gens
dépendent
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

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 : 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.

course.

vous masser, si possible. vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué.

Semaine 11 (6h3)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 1300m	Home Trainer : 58mn	Running : 65mn	Running : 60mn		Vélo : 90mn	Running : 55mn
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.	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 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax)	Jour de repos Faites la grasse matinée et étirements ou du yoga le soir	1h30 Endurance Fondamentale	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Semaine 12 (4h55)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m		Running : 50mn	Running : 55mn		Vélo : 90mn	Running : 50mn
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 Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	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.	Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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 recharge pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).	1h30 Endurance Fondamentale	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 13 (5h41)

Jour 2		Home Trainer : 55mn		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7			
Jour 1	Natation : 2200m	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 : 65mn	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.	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).	Vélo : 90mn	1h30 Endurance Fondamentale	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.

Semaine 14 (3h35)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
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)	Jour de repos	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	Running : 55mn	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	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 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.	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.	Running : 50mn	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 15 (4h35)

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 avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.

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 : 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

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 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 étirements ou faites-vous masser, si possible.

Jour 6**Vélo : 90mn**

1h30
Endurance
Fondamentale

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 16 (1h30)**Jour 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,

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.

Jour 3**Running : 55mn**

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

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

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

Jour 6

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

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

150 m, Z1, nage.

Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.

le site Web de la course ou les informations que vous avez reçues.

le site Web de la course ou les informations que vous avez reçues.

planning.

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