

## 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 Intermédiaire 12 semaines

## SEMAINE 1 (~ 4h45)

**J 1**
**J 2 J 3**
**J 4**
**J 5 J 6 J 7**
**Natation :  
1700m**
**REPOS Running : 50mn**
**Vélo : 80mn**
**REPOS Vélo : Running : 50mn  
60mn**

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

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.

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.

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.

# Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

## SEMAINE 2 (~ 4h20)

**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 J 3**

 REPOS **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 J 5 J 6 J 7**
**Vélo : REPOS 60mn** **Vélo : Running 60mn : 45mn**

1h très souple Footing de 45' à 65-75%FCM

## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

### SEMAINE 3 (~ 5h32)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 52mn</b>	<b>Running : 65mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 55mn</b>
Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 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) 5 mn à 110-120 rpm à 65% 2 mn de récupération à 70 rpm	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.		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 ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 100 souple	10' de retour au calme					

# Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

## SEMAINE 4 (~ 5h40)

**J 1**
**Natation : 2300m**

(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)

**J 2 J 3**

 REPOS **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.

**J 4**
**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 5 J 6**

 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 : 50mn**

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

# Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

## SEMAINE 5 (~ 6h31)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 36mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Enchaînement : 180mn</b>
<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</p> <p>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>Technique de pédalage</p> <p>Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2).</p> <p>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).</p> <p>Prenez 5' de récupération active( en zone i2), entre les 2 séries.</p> <p>Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1</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.</p> <p>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>1h30 de vélo dont la demi heure centrale allure course et 1h30 de course à pied dans la demi heure centrale allure course.</p>

# Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

## SEMAINE 6 (~ 4h10)

**J 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

**J 2 J 3**
**REPOS 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 J 5 J 6 J 7**
**REPOS REPOS Vélo : 90mn Running : 60mn**

1h30  
 Endurance Fondamentale  
 Footing 1h si possible  
 vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

# Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

## SEMAINE 7 (~ 5h48)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 58mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
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	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 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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 moyen - 50 progressif - 50 souple cr - 50 cr moyen - 50 cr vite - 50 dos 2 bras 200 m souple (100 brasse - 100 cr)	1h30 Endurance Fondamentale	1h30 Endurance Fondamentale	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.





## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

### SEMAINE 8 (~ 8h10)

**J 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

**J 2**

REPOS **Running : 50mn**

**J 3**

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

**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 **Vélo : 90mn**

**J 6**

1h30  
 Endurance  
 Fondamentale

**J 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.



## Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

### SEMAINE 9 (~ 5h41)

**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**

**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 : 60mn**

Footing de 1h à 65-75%FCM

**J 4**

**Natation : 2200m**

Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple

**J 5**

**REPOS**

**J 6**

**Vélo : 90mn**

1h30 Endurance Fondamentale

**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 Intermédiaire 12 semaines

### SEMAINE 10 (~ 3h40)

**J 1**
**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.

**J 2**

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

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 REPOS **Vélo : 80mn**
**J 5**
**J 6**

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**

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

# Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

## SEMAINE 11 (~ 6h10)

**J 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

**J 2**
**Home Trainer : 65mn**

Technique de pédalage  
Echauffement de 15'  
Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine)  
10' de retour au calme

**J 3**
**Running : Natation : 2300m 55mn**

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

**J 4**
**J 5**
**J 6**
**J 7**
**REPOS Vélo : 90mn Running : 50mn**

1h30  
Endurance Fondamentale  
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.

# Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 12 semaines

## SEMAINE 12 (~ 2h40)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>  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	<b>REPOS</b>	<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.	<b>Natation : 2100m</b>  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	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>COMPETITION !</b>  Respectez vos allures. Et n'oubliez pas l'essentiel : faites-vous plaisir !

