

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 16 semaines

Semaine 1 (4h30)

Jour 1

Natation

: 2300m

Jour 2
 Jour de repos
 Ech : 400
 (4 x 100 4N)
 20 x 50
 R=10s
 200
 souple
 10 x 50
 R=5s
 200
 souple

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 3

Running :
50mn

Footing de
 50 minutes
 à 60%FCM

Jour 4

Vélo :
60mn

1h
 très
 souple

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 course ?
 C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.

Jour 6

Vélo :
60mn

1h
 très
 souple

Jour 7

Running :
50mn

Footing de
 50 minutes
 à 60%FCM

Semaine 2 (4h35)

Jour 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

Jour 2

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

Jour 3

Running :
45mn

Footing de 45' à 65-75%FCM

Jour 4

Vélo :
60mn

1h
 très
 souple

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.
 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.

Jour 6

Vélo :
60mn

1h
 très
 souple

Jour 7

Running :
65mn

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

Semaine 3 (5h18)

Jour 5

Jour de repos

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 : 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' vitesse 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries

10' de retour au calme

Jour 3

Running : 50mn

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

Jour 4

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.

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 : 80mn

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.

Jour 7

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.

Semaine 4 (5h35)

Jour 1

Natation : 2300m

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 2

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 3

Running : 55mn

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

Jour 4

Natation : 2300m

Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple

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 : 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

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 5 (7h55)

Jour 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

Jour 2

Home Trainer : 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

Jour 3

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.

Jour 4

Natation : 2300m

Ech : 400 (4 x 100 4N)
20 x 50 R=10s
200 souple
10 x 50 R=5s
200 souple

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 : 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 : 180mn

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.

Semaine 6 (3h30)

Jour 2

Jour de repos permutable

Jour 1

Natation : 2300m

Ech : 400 (4 x 100 4N)
20 x 50 R=10s
200 souple

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

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

Jour 4

Jour de repos permutable

Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée

Jour 5

Jour de repos permutable

Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à

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

Jour 7

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.

10 x 50 R=5s 200 souple	que vous allez utiliser pendant la course ? C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.	fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.	pour mieux votre s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites- vous masser, si possible.	route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.
----------------------------------	---	---	--	---	---

Semaine 7 (5h34)

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

Jour 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

Jour 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.

Jour 4

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.

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.

Évitez 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.

Jour 6

Vélo : 80mn

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.

Jour 7

Running : 60mn

Footing
de 1h à
65-
75%FCM

bras
gauche 50
rattrape
papillon)
200 souple
nage libre

Semaine 8 (7h41)

	Jour 2 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.				Jour 6 Vélo : 120mn
Jour 1 Natation : 1200m		Jour 3 Running : 36mn	Jour 4 Natation : 1300m	Jour 5 Jour de repos permutable :	Jour 7 Enchaînement : 240mn
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.	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.	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.	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.	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.	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 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 (5h5)

Jour 1

**Natation :
2200m**

Jour 2

Jour 5

Jour de repos

Home Trainer : 65mn Jour 3

300 pull buoy.
200 éducatif
(nager
alternativement
avec un seul
bras)
100 crawl en
insistant sur les
battements de
jambes
3 x 400 pull
buoy et
plaquettes
R=1mn : 2 en
amplitude, le
dernier plus
rapide
4 x 50 sprint
soutenus
R=20s
200 souple

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

Running : 60mn

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

Jour 4

Jour de
repos

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

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.

Jour 6**Vélo : 80mn**

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.

Jour 7**Running : 40mn**

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.

Semaine 10 (2h57)**Jour 2**

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.

Jour 1**Natation : 2200m**

4 x 500 -
1 pull
buoy - 75
crawl /
25 dos -
1 pull
buoy - 75
crawl /
25
brasse
200
souple

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

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 levez vos genoux que
vous couriez vite ou lentement.

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

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
course ?
C'est le bon

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 : 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.

vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.

informations que vous avez reçues.

moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.

Semaine 11 (5h8)

Jour 1

Natation : 2400m

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

Home Trainer : 58mn

jambes ondulations 6 x 50 m pap (25 bras droit -

Technique de pédalage

Échauffement de 20'

25 bras gauche) R=10s
4 x 50 (25 pap NC - 25 cr souple)
100 souple
2 x (25

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

jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos)
200 cr pull sous ventre
100 souple

10' de retour au calme

Jour 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.

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 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.

Jour 7

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.

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30 Endurance Fondamentale

Semaine 12 (3h35)

Jour 5

Jour de repos

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 1400m</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>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</p>	<p>Running : 50mn</p> <p>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.</p>	<p>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).</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>Vélo : 60mn</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>Running : 65mn</p> <p>Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	

Semaine 13 (6h37)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 2300m</p> <p>Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple</p> <p>12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 100 souple</p>	<p>Home Trainer : 52mn</p> <p>Seuil 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 65% 2 mn de récupération à 70 rpm</p> <p>10' de retour au calme</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>Natation : 2200m</p> <p>300 pull buoy. 200 éducatif (nager alternativement avec un seul bras) 100 crawl en insistant sur les battements de jambes 3 x 400 pull buoy et plaquettes R=1 mn : 2 en amplitude, le dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus</p>	<p>Jour de repos</p> <p>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).</p>	<p>Vélo : 120mn</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 vitesse entre les blocs. Retour au calme 10mn</p>	<p>Running : 55mn</p> <p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>

Semaine 14 (3h20)

	Jour 2		Jour 5		
	<p>Jour de repos permutable :</p>		<p>Jour de repos permutable :</p>		
Jour 1	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 3	Jour 4	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 7
Natation : 1300m		Running : 50mn	<p>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez- vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</p>	Jour 6	Running : 55mn
<p>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.</p>		<p>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.</p>		Vélo : 60mn	<p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</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>	

Semaine 15 (6h37)

		Jour 4		Jour 5		
Jour 1	Jour 2		Jour 3	Jour 6		Jour 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 52mn		Running : 55mn	Vélo : 120mn		Running : 60mn
(100 m + 200 m)	Seuil		Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)	<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</p>	Echauffement 20mn	

+ 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)	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 10' de retour au calme	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	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	s'intègre mieux à votre planning. 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.	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	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)
--	---	--	--	--	--	--

Semaine 16 (1h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 2300m</p> <p>(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)</p>	<p>Jour de repos</p> <p>Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir</p>	<p>Running : 50mn</p> <p>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.</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. 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>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>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</p>	<p>COMPETITION !</p> <p>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 !</p>

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