

# 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

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 : 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

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 : 45mn**

Footing de 45' à 65-75%FCM

#### Jour 4

**Vélo : 60mn**

1h très souple

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

#### 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 2

#### Jour 5

<b>Home Trainer : 58mn</b>		<b>Jour 4</b>		<b>Jour 6</b>		<b>Jour 7</b>	
<b>Jour 1</b>		<b>Jour 3</b>	<b>Running : 50mn</b>	Prenez la journée pour récupérer. 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.	<b>Vélo : 80mn</b>		<b>Running : 50mn</b>
<b>Natation : 1200m</b>	Technique de pédalage	<b>Running : 50mn</b>	<b>Running : 50mn</b>				
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.	Échauffement de 20'	Footing lent 40' (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, 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.
	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						

### Semaine 4 (5h35)

<b>Jour 1</b>		<b>Jour 2</b>		<b>Jour 3</b>		<b>Jour 4</b>		<b>Jour 5</b>		<b>Jour 6</b>		<b>Jour 7</b>	
<b>Natation : 2300m</b>		<b>Natation : 2300m</b>		<b>Running : 55mn</b>		<b>Running : 55mn</b>		<b>Natation : 2300m</b>		<b>Vélo : 120mn</b>		<b>Running : 60mn</b>	
Ech : 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	Prenez la journée pour récupérer. 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.	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple		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.			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.		Echauffement 20mn Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vélocité entre les blocs. Retour au calme 10mn			Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

### Semaine 5 (7h55)

<b>Jour 1</b>	
<b>Natation :</b>	

**2200m Jour 2**

**Home Trainer : 55mn**

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

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  
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 : 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  
10 x 50 R=5s  
200 souple

Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites

**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. 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

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 : 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 : 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.

vous  
masser, si  
possible.

vous  
masser, si  
possible.

## 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 bras  
gauche 50  
rattrape  
papillon)  
200 souple  
nage libre

### 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.  
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 : 60mn

Footing  
de 1h à  
65-  
75%FCM

## Semaine 8 (7h41)

				<b>Jour 5</b>	
<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>	<b>Jour 4</b>	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.	<b>Jour 6</b> <b>Vélo : 120mn</b>
<b>Natation : 1200m</b>	Journal de repos	<b>Running : 36mn</b>	<b>Natation : 1300m</b>		<b>Jour 7</b> <b>Enchaînement : 240mn</b>
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.	Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	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.	Journal de repos permutable	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)

<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>	<b>Jour 4</b>	<b>Jour 5</b>	<b>Jour 6</b>	<b>Jour 7</b>
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 65mn</b>	<b>Running : 60mn</b>	<b>Journal de repos permutable :</b>	<b>Journal de repos permutable</b>	<b>Vélo : 80mn</b>	<b>Running : 40mnmn</b>
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	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	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat,	Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si	Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre	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,	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

plaquettes R=1mn : 2 en amplitude, le dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus R=20s 200 souple	dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine) 10' de retour au calme	inférieur à 85% de Fcmax à votre planning. en bosses)	cela s'intègre mieux semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 course en vous sentant bien. 5 min : 10 min, Z1, 90 tr/min. d'étirement pour terminer.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Semaine 10 (2h57)

<b>Jour 2</b>		<b>Jour 5</b>	
Jour de repos		Jour de repos	
<b>Jour 1</b>	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.	<b>Jour 4</b>	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.
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Jour 3</b> <b>Running : 36mn</b> 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 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.	<b>Jour 6</b> <b>Vélo : 60mn</b> 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.
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple			<b>Jour 7</b> <b>Running : 36mn</b> 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 11 (5h8)

**Jour 1**  
**Natation : 2400m**

2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - <b>Jour 2</b> 100 4N) 4 x 25 m <b>Home Trainer : 58mn</b> 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	<b>Jour 3</b> <b>Running : 50mn</b>  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.	<b>Jour 4</b> Jour de repos  Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	<b>Jour 5</b> Jour de repos  Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	<b>Jour 6</b> <b>Vélo : 90mn</b> 1h30 Endurance Fondamentale	<b>Jour 7</b> <b>Running : 60mn</b>  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 12 (3h35)

<b>Jour 1</b> <b>Natation : 1400m</b>  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	<b>Jour 2</b> 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	<b>Jour 3</b> <b>Running : 50mn</b>  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.	<b>Jour 4</b> 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	<b>Jour 5</b> 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	<b>Jour 6</b> <b>Vélo : 60mn</b>  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	<b>Jour 7</b> <b>Running : 65mn</b>  Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.

rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).  
 Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.

rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).  
 que vous allez utiliser pendant la course ?  
 C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.

pouvez effectuer ces exercices sur route en ou sur support d'entraînement à accélération progressive de réveiller vos jambes.

### Semaine 13 (6h37)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
<b>Natation : 2300m</b>		<b>Home Trainer : 52mn</b>		<b>Running : 60mn</b>		<b>Natation : 2200m</b>		Jour de repos permutable		<b>Vélo : 120mn</b>		<b>Running : 55mn</b>	
Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple		Seuil Échauffement de 15'		Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)		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		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.		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		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											

### Semaine 14 (3h20)

Jour 2		Jour 4		Jour 5	
Jour de repos		Jour de repos		Jour de repos permutable	
				Prenez idéalement ce jour de repos, sachant	



**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.

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**

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.

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).

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**

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 : 55mn**

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

**Semaine 15 (6h37)****Jour 4****Natation : 2300m****Jour 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

**Jour 2****Home Trainer : 52mn**

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

**Jour 3****Running : 55mn**

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

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

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

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

dos / 50 crawl) 10' de retour au calme

R=15s : - 25  
jambes - 75  
cr - 50 bras  
tendus - 50  
nc - 100 nc  
cr  
100 souple

## Semaine 16 (1h50)

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

## 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 - âge en année
- Femme : FCM = 226 - âge en année

<b>Zone (i = intensité)</b>	<b>% FCM</b>	<b>% PMA</b>	<b>Sensations associées</b>
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