

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 8 semaines

SEMAINE 1 (~ 4h25)

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

REPOS **Running :
 50mn**

J 3

Footing de 50
 minutes à
 60%FCM

J 4

**Vélo :
 60mn**

1h
 très
 souple

J 5

REPOS **Vélo :
 60mn**

1h
 très
 souple

J 6

**Running :
 45mn**

Footing de 45
 minutes à 65-
 75%FCM

J 7

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 2 (~ 4h25)

J 1
J 2
J 3
J 4
J 5
J 6
J 7
Natation : 1700m
**REPOS Running Vélo : 70mn
: 40mn**
**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
de 40
minutes
à 65-
75%FCM

Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 55 min, Z1, cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.

Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1.
Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3.
1h Intervalle 4 : 5 min, Z1. Avant la course, effectuez
très 10- 15 min d'exercices de renforcement général.
souple Augmentez votre allure au fur et à mesure de la
séance et maintenez votre forme. Terminez par 10
min d'étirement.

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 3 (~ 5h24)

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|--|---|---|-------|-------|---|---|
| Natation : 2400m | Home Trainer : 58mn | Running : 36mn | REPOS | REPOS | Vélo : 120mn | Running : 60mn |
| <p>2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - 100 4N)</p> <p>4 x 25 m jambes ondulations</p> <p>6 x 50 m pap (25 bras droit - 25 bras gauche) R=10s</p> <p>4 x 50 (25 pap NC - 25 cr souple)</p> <p>100 souple</p> <p>2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos)</p> <p>200 cr pull sous ventre</p> <p>100 souple</p> | <p>Technique de pédalage</p> <p>Échauffement de 20'</p> <p>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</p> <p>10' de retour au calme</p> | <p>Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.</p> | | | <p>Echauffement 20mn</p> <p>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.</p> <p>Récupération 5mn en vélocité entre les blocs.</p> <p>Retour au calme 10mn</p> | <p>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p> |

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 4 (~ 4h55)

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|---|-------|--|---|-------|---|---|
| Natation : 2100m | REPOS | Running : 65mn | Natation : 2300m | REPOS | Vélo : 80mn | Running : 50mn |
| 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 | | Footing lent Ech : 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer en accélération progressive | (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 | | 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. | 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. |

papillon)
2 x 50 (25
rattrape
papillon - 25
papillon)
200 souple

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 5 (~ 7h32)

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|---|---|--|---|-------|--|--|
| Natation Home Trainer : 52mn : 2300m | | Running : 50mn | Running : 40mnmn | REPOS | Vélo : 80mn | Enchaînement : 180mn |
| <p>Seuil</p> <p>Ech : 400 (4 x 100 4N)</p> <p>20 x 50 R=10s 200 souple</p> <p>10 x 50 R=5s 200 souple</p> <p>10' de retour au calme</p> | <p>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>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>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.</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>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.</p> |

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Intermédiaire 8 semaines

SEMAINE 6 (~ 4h50)

J 1**Natation : 2200m**

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

J 2REPOS **Running : 50mn**

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

J 3**J 4**REPOS REPOS **Vélo : 120mn****J 5****J 6**

Echauffement 20mn
Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand
développement et à une cadence de pédalage de 40
à 50 rpm, sans chercher à rouler vite.
Récupération 5mn en vélocité entre les blocs.
Retour au calme 10mn

J 7**Running : 60mn**

Footing 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 8 semaines

SEMAINE 7 (~ 5h39)

| J 1 | J 2 | J 3 | J 4 | J 5 | J 6 | J 7 |
|---|--|---|--|-----------------------------------|---|-----------------------|
| Natation : 2200m | Home Trainer : 58mn | Running : 60mn | Running : 36mn | REPOS | Vélo : 90mn | Running : 50mn |
| 4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 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' vitesse 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries 10' de retour au calme | Footing 1h si possible valloné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses) | 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. | 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 8 semaines

SEMAINE 8 (~ 2h40)**J 1****Natation :
2200m**Ech : 500 nc
progressif
1500 allure
course
200 souple**J 2**REPOS **Running : 60mn****J 3**Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat,
inférieur à 85% de Fcmax en bosses)**J 4****Running : 50mn**Footing lent 40' (allure inférieure
à 75% de Fcmax)
Terminer par 6 x 100 en
accélération progressive**J 5**

REPOS REPOS

J 6**J 7****COMPETITION !**Respectez vos allures.
Et n'oubliez pas l'essentiel
: faites-vous plaisir !

