

Programme de course sur 12 semaines -- Distance : sprint

Niveau de l'athlète : débutant en première ou deuxième année de compétition de triathlon sprint.

Nombre d'heures par semaine : cinq à six.

Ce programme d'entraînement peut s'utiliser avec un ou plusieurs appareils multisports GPS Garmin. Le programme est établi de façon à ce que chaque séance soit facile à comprendre et puisse être téléchargée sur votre appareil via le logiciel Garmin Training Center. Ainsi, votre appareil fait office d'entraîneur pour chaque séance et vous guide à chaque étape.

Destiné à servir de base de départ, ce programme a été conçu pour être flexible ; aussi, vous pouvez moduler les séances et les jours au gré de votre emploi du temps, tout en évitant toutefois d'enchaîner plusieurs séances difficiles. Si vous n'avez pas suffisamment de temps pour terminer une séance, faites ce que vous pouvez. Il est toujours préférable de courir 10 minutes que de ne pas courir du tout, car cela rappelle à votre corps ce pourquoi vous vous entraînez.

Ce programme part du principe que l'athlète possède une capacité aérobie faible à intermédiaire.

Si jusqu'ici vous n'avez pratiqué qu'une seule discipline sportive, essayez de remplacer une séance de cette discipline par le sport dans lequel vous êtes le moins bon, une fois toutes les deux à trois semaines.

Essayez d'être aussi régulier que possible. La régularité est la clé de l'amélioration des performances sportives. Adoptez une vision à long terme : vous ne verrez pas beaucoup d'évolution sur une semaine, mais la marge de progression est très grande sur 12 semaines.

Bonne chance et bon programme !



Termes techniques :

Dos : technique de nage sur le dos.

Modèle de respiration : nombre de mouvements effectués entre les respirations. Il est recommandé d'avoir un modèle de respiration régulier car cela permet de trouver un rythme, particulièrement pour la nage en eau libre.

Progression : répétition ou séance dont l'intensité et/ou l'allure augmente(nt) au fur et à mesure.

Appui : lorsque votre main pénètre dans l'eau, la phase d'appui s'amorce. Elle consiste à exercer une pression maximale sur l'eau avec votre paume et votre avant-bras afin de propulser votre corps.

Temps mort : lorsque vous faites du vélo, on peut compter deux temps morts à chaque coup de pédale : l'un en haut et l'autre en bas du cycle. Un pédalage efficace passe par la réduction de chaque temps mort.

Fartlek : séance d'entraînement consistant à alterner des phases rapides et des phases intenses, sans interruption. Signifie littéralement « jouer avec la vitesse ».

Nage libre : style libre. Egalement appelée « crawl ».

Nage en eau libre (OWS = Open Water Swim) : nage en extérieur (lac, rivière, mer, etc.). Si vous participez à une course en eau libre, vous devez vous entraîner plusieurs fois avant l'événement.

Récupération : phase d'une séance au cours de laquelle vous êtes statique ou bien vous exécutez des mouvements lents afin de permettre à votre corps de récupérer avant l'exercice suivant.

Répétition : répétition d'exercices de durée ou de distance au cours d'une séance d'entraînement.

Tr/min : tours par minute. Nombre de tours complets effectués par une jambe en une minute de pédalage ou nombre de contacts du pied avec le sol en une minute de course à pied. Egalement appelé « cadence ».

Tech (technique) : séance au cours de laquelle vous vous concentrez davantage sur l'amélioration de votre technique que sur la vitesse ou l'intensité.

Home Trainer : support spécifique pour vélo permettant de verrouiller ce dernier en position fixe et faire votre séance de vélo en intérieur.

Contre-la-montre : épreuve chronométrée pendant laquelle le compétiteur doit parcourir la plus grande distance possible ou réaliser le meilleur temps, en fonction d'un objectif prédéfini de temps ou de distance. Terme également couramment utilisé pour désigner un modèle de vélo spécifique à cet exercice ou une position aérodynamique adoptée sur le vélo.

Spinning : vélo de salle de sport qui offre l'avantage d'avoir une roue avec une inertie conséquente et qui vous offre ainsi une meilleure qualité de pédalage qu'un vélo d'appartement classique. Souvent utilisé pendant des séances collectives, plus communément appelées « séances de biking ».



Indications relatives à l'intensité**Facile ou Zone 1 :**

entraînement d'endurance aérobie de base correspondant à 50-60 % de votre fréquence cardiaque maximale. Cette zone, qui constitue la base de tout entraînement d'endurance, est fondamentale pour la suite de votre entraînement dans des zones plus difficiles.

Soutenu ou Zone 2 :

niveaux moyen à élevé du système aérobie correspondant à 60-70 % de votre fréquence cardiaque maximale. Vous devriez encore être en mesure de parler à quelqu'un en vous entraînant à cette intensité. Vous êtes à l'allure de course, ou juste au-dessous, de nombreux athlètes.

Tempo ou Zone 3 :

cette intensité est principalement utilisée lors des séances progressives et de répétition et correspond à 70-80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Cette intensité correspond à l'intensité/l'allure de course d'un athlète bien entraîné. Dans cette zone, tenir une conversation est difficile et l'échange s'avère bref le cas échéant.

Difficile ou Zone 4 :

cette zone correspond à 80-90 % de votre fréquence cardiaque maximale. L'entraînement à ce niveau augmente votre capacité d'assimilation d'oxygène et d'acide lactique et stimule vos capacités cardiovasculaires maximales. Ce rythme ne peut être tenu que si vous avez développé une bonne base aux intensités inférieures.

Max. ou Zone 5 :

proche de l'allure maximale, ne peut être tenue que sur de courts intervalles (1-8 minutes). Cette intensité correspond à 90-100 % de votre fréquence cardiaque maximale et est utilisée modérément lors des entraînements (par rapport aux autres zones). Elle peut cependant entraîner des résultats bénéfiques sur le développement de la puissance et la consommation maximale d'oxygène.



Phase 1 - Acquisition de la forme physique de base - Cette phase consiste à acquérir votre niveau d'endurance de base. Il s'agit d'une étape clé qui vous permettra de supporter les dernières phases d'intensité plus élevée. Essayez d'être aussi régulier que possible.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nage facile, 1 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 3 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide.</p> <p>Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes.</p> <p>Ne vous occupez pas trop de la vitesse au cours de cette séance, habituez-vous à l'environnement et détendez-vous. Travaillez la technique, plus particulièrement vos appuis et la rotation du corps</p>	<p>Footing léger, 20 min : Intervalle 1 : 20 min, Z1.</p> <p>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>Jour de repos : prenez la journée pour récupérer de vos premiers jours d'entraînement. Il se peut que vous n'en ressentiez pas le besoin ; toutefois, cette récupération vous permettra d'être régulier. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.</p>	<p>Vélo, allure tranquille, 50 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 35 min, Z1, cadence de pédalage à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille.</p> <p>Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur home trainer. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière. Cet exercice permettra à vos jambes de récupérer de la course difficile de la veille.</p>	<p>Nage technique, 800 m : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 3 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.</p> <p>Travaillez votre récupération et vos appuis en début de mouvement.</p>	<p>Enchaînement vélo-course : Vélo, allure tranquille, 40 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 25 min, Z1, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille.</p> <p>Descendez de vélo et enchaînez par :</p> <p>Footing léger, 20 min : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Maintenez la cadence lors de la course. Visez environ 93-95 tr/min. Pensez à vous hydrater pendant la séance.</p>	<p>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.</p>



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	<p>Nage soutenue, 1,3 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé.</p> <p>Intervalle 2 : 2 x 50 m, exercices de battements de jambes, Z1 + 10 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 4 x 200 m, nage ou exercices de traction, Z2 + 20 sec.</p> <p>Intervalle 4 : 200 m, Z1, nage. Comptez les mouvements effectués au cours de chaque 3e 50 m de votre 200 m et essayez de réduire le nombre de mouvements lors des séances suivantes.</p>	<p>Longue course, 45 min :</p> <p>Intervalle 1 : 45 min de course en Z1. Conservez la même intensité tout au long de la séance. Cela vous permettra d'améliorer votre endurance de base et par la suite de mieux appréhender les exercices d'intensité supérieure. Maintenez une cadence élevée et tenez-vous droit pour adopter une bonne technique. Effectuez 5-10 min de légers étirements pour terminer.</p>	<p>Vélo, allure soutenue, 50 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 95 tr/min.</p> <p>Répétez l'exercice suivant 3 fois :</p> <p>Intervalle 2 : 3 min, Z1, une jambe à la fois, 90 tr/min changement de jambe toutes les 30 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 8 min, Z2, 75 tr/min.</p> <p>Terminez par :</p> <p>Intervalle 5 : 5 min, L1, cadence de pédalage à allure tranquille.</p> <p>Effectuez cette séance sur home trainer ou vélo de spinning</p>	<p>Nage facile, 1 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 3 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide.</p> <p>Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes.</p> <p>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>Course progressive, 32 min :</p> <p>Intervalle 1 : 15 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 8 min, Z2.</p> <p>Intervalle 3 : 4 min, Z3.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>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>	<p>Vélo, long parcours, 90 min :</p> <p>Répétez l'exercice suivant 2 fois :</p> <p>Intervalle 1 : 35 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 10 min, Z2.</p> <p>Effectuez votre parcours sur terrain vallonné. Ne vous inquiétez pas si votre fréquence cardiaque atteint la Z2 voire la Z3 pendant de courts intervalles lors du parcours de 45 min en Z1 incluant des montées.</p> <p>Restez sur la selle dans les montées et pédalez régulièrement.</p> <p>Footing léger, 10 min :</p> <p>Intervalle 1 : 10 min, Z1, juste après la séance de vélo. Visez 30-50 grammes de glucides par heure.</p>	<p>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.</p>



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3	<p>Course technique, 30 min : Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 1 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. 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>Nage facile, 1,3 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 3 x 300 m, Z1, exercices de traction + 30 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes. Légère augmentation de la distance. Continuez à vous préoccuper de la technique plutôt que de la vitesse. Cette séance a pour objet de vous aider à développer votre système aérobie tout en ménageant votre organisme.</p>	<p>Vélo, allure soutenue, 50 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 95 tr/min. Répétez l'exercice suivant 3 fois : Intervalle 2 : 3 min, Z1, une jambe à la fois, 90 tr/min changement de jambe toutes les 30 sec. Intervalle 3 : 8 min, Z2, 75 tr/min. Intervalle 4 : 2 min, Z1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 5 : 5 min, L1, cadence de pédalage à allure tranquille. Effectuez cette séance sur home trainer ou vélo de spinning</p>	<p>Séance facultative : Si vous vous sentez fatigué, prenez votre journée. Sinon travaillez votre discipline la plus faible : Footing léger, 20 min ou Vélo, allure tranquille, 50 min ou Nage soutenue 1,3 km. Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.</p>	<p>Jour de repos : depuis quand avez-vous vos chaussures de course à pied ? L'une des causes les plus fréquentes de blessure est liée aux chaussures ayant perdu de leur ressort ou de leur soutien en raison de leur âge ou de leur état d'usure. Si vos chaussures ont plus d'un an ou si vous avez beaucoup couru au cours des 6 derniers mois, il serait peut-être bon d'en acheter une nouvelle paire.</p>	<p>Enchaînement vélo-course : Vélo, allure tranquille, 40 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 25 min, Z1, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Descendez de vélo et enchaînez par : Footing léger, 20 min : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Maintenez la cadence lors de la course. Visez environ 93-95 tr/min. Pensez à vous hydrater pendant la séance.</p>	<p>Nage soutenue en eau libre, 30 min : Nage en eau libre pour commencer à vous habituer à cet environnement. Intervalle 1 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 2 fois : Intervalle 2 : 8 min, Z2, respirez à chaque mouvement de tête si vous le pouvez. Intervalle 3 : 2 min, récupération. Terminez par : Intervalle 4 : 5 min, Z1, exercices de battements de jambes et nage. Détendez-vous et profitez.</p>



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4	<p>Jour de repos : Cette semaine est consacrée à la récupération et aux tests. Profitez des séances plus faciles et des jours de repos pour vous préparer mentalement pour les semaines de dur labeur à venir.</p>	<p>Nage technique, 1,2 km :</p> <p>Intervalle 1 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 5 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1.</p> <p>Essayez d'entrer en contact avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.</p>	<p>Jour de repos :</p> <p>Effectuez de légers étirements ou assistez à un cours de yoga, si possible.</p> <p>Faites entretenir votre vélo s'il n'a pas été révisé depuis longtemps.</p>	<p>Course test, 40 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 3 min, Z2.</p> <p>Intervalle 3 : 2 min, Z3.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 5 : 3 km, meilleur effort contre-la-montre. Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque.</p> <p>Intervalle 5 : 10 min, Z1.</p> <p>Courez sur une surface plane. Essayez de vous rendre au même endroit pour les tests suivants. Ne commencez pas trop violemment ; préférez un effort progressif.</p>	<p>Vélo, allure tranquille, 50 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min.</p> <p>Intervalle 3 : 35 min, Z1, cadence de pédalage à 90-95 tr/min.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille.</p> <p>Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur home trainer. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière. Cet exercice permettra à vos jambes de récupérer de la course difficile de la veille.</p>	<p>Nage test, 1,3 km :</p> <p>Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé.</p> <p>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.</p> <p>Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération.</p> <p>Intervalle 4 : 400 m, contre-la-montre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps et votre fréquence cardiaque à la fin.</p> <p>Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.</p>	<p>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.</p>



Phase 2 - Progression de l'endurance spécifique - Cette phase permet d'améliorer votre base et d'introduire plus de courses : des séances spécifiques pendant lesquelles vous travaillez à l'intensité de la course ou au-dessus.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5	<p>Nage soutenue, 1,4 km :</p> <p>Intervalle 1 : 3 x 100 m, Z1 + 10 sec. Combinaison d'exercices de battements de jambes, de traction et de nage.</p> <p>Intervalle 2 : 3 x 300 m, Z2, nage + 30 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Essayez de maintenir les mêmes vitesses que lors de la séance de nage soutenue (1,6 km) de la semaine précédente, lorsque vous exécutez vos répétitions de 100 mètres.</p>	<p>Vélo, test, 60 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 5 : 16 km, meilleur effort contre-la-montre. Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque.</p> <p>Intervalle 5 : 10 min, Z1.</p> <p>Essayez de vous rendre au même endroit pour les tests suivants : sur route ou support d'entraînement à résistance.</p>	<p>Footing léger, 30 min :</p> <p>Intervalle 1 : 30 min, Z1.</p> <p>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>Jour de repos :</p> <p>Êtes-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 (environ 100€). 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.</p>	<p>Nage facile, 1,3 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 3 x 300 m, Z1, exercices de traction + 30 sec à travailler sur un appui rapide.</p> <p>Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes.</p> <p>Comparez les temps et le nombre de mouvements à la même séance effectuée lors de la semaine 3. Vous devriez aller plus vite en réalisant les mêmes mouvements ou faire moins de mouvements en allant à la même vitesse.</p>	<p>Vélo, long parcours, 120 min :</p> <p>Répétez l'exercice suivant 2 fois :</p> <p>Intervalle 1 : 45 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 15 min, Z2.</p> <p>Prolongez un peu votre long parcours.</p> <p>Effectuez votre parcours sur terrain vallonné.</p> <p>Restez sur la selle dans les montées et pédalez régulièrement.</p> <p>Vous terminerez facilement.</p>	<p>Longue course, 50 min :</p> <p>Intervalle 1 : 50 min de course en Z1. Conservez la même intensité tout au long de la séance. Vous ressentirez peut-être de la fatigue dans vos jambes à cause de la longue sortie de la veille. Faites attention à bien rester en forme. Maintenez une cadence élevée et tenez-vous droit.</p>



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6	<p>Jour de repos permutable :</p> <p>Profitez de cette journée pour mettre à jour votre journal d'entraînement si vous ne l'avez pas fait depuis longtemps. N'hésitez pas à ajouter des commentaires sur votre ressenti et les conditions d'entraînement pour mieux comprendre comment vous vivez l'entraînement.</p>	<p>Nage, Tempo, 1,6 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4.</p> <p>Intervalle 4 : 3 x 300 m, Z3, nage + 30 sec.</p> <p>Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Essayez d'adopter la vitesse prévue pour votre course sur le 300 m.</p>	<p>Footing léger, 30 min :</p> <p>Intervalle 1 : 30 min, Z1.</p> <p>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>Vélo, sur parcours vallonné, 90 min :</p> <p>Répétez l'exercice suivant 3 fois :</p> <p>Intervalle 1 : 20 min, Z1, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 10 min, Z2, 75 tr/min.</p> <p>Long parcours sur terrain vallonné. Pédalez régulièrement dans les montées. Pensez à vous hydrater et à vous alimenter pendant le parcours.</p>	<p>Nage soutenue, 1,5 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé.</p> <p>Intervalle 2 : 2 x 50 m, exercices de battements de jambes, Z1 + 10 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 2 x 500 m, nage, Z2 + 50 sec.</p> <p>Intervalle 4 : 200 m, Z1, nage.</p> <p>Effectuez des répétitions un peu plus longues pour améliorer votre endurance. Continuez à compter les mouvements à chaque 3e 50 m pour vérifier que vous maintenez votre forme.</p>	<p>Enchaînement vélo-course / Vélo, Tempo, 60 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 5 : 30 min, Z3, 95 tr/min.</p> <p>Intervalle 6 : 10 min, Z1.</p> <p>Passage du vélo à la course</p> <p>Course, Tempo, 20 min :</p> <p>Intervalle 1 : 10 min, Z3.</p> <p>Intervalle 2 : 10 min, Z1.</p> <p>Surveillez votre forme pendant la course.</p>	<p>Séance facultative :</p> <p>Si vous vous sentez fatigué, prenez votre journée. Sinon travaillez votre discipline la plus faible :</p> <p>Footing léger, 20 min ou Vélo, allure tranquille, 50 min ou Nage facile 1,3 km.</p> <p>Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.</p> <p>Félicitations ! Vous avez fait la moitié de votre programme de préparation. Continuez à être régulier dans votre entraînement.</p>



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7	<p>Nage facile, 1,4 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 5 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide.</p> <p>Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes.</p> <p>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>Course, Fartlek, 40 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 4 min, Z2.</p> <p>Intervalle 3 : 3 min, Z3.</p> <p>Intervalle 4 : 2 min, récupération.</p> <p>Répétez l'exercice suivant 4 fois :</p> <p>Intervalle 5 : 2 min, Z3.</p> <p>Intervalle 6 : 1 min, Z1.</p> <p>Intervalle 7 : 1 min, Z4.</p> <p>Intervalle 8 : 1 min, Z1.</p> <p>Puis terminez par :</p> <p>Intervalle 7 : 6 min, Z1.</p> <p>Vérifiez que vous disposez de ressources énergétiques de récupération avant de commencer cet entraînement.</p>	<p>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 trop de séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible.</p>	<p>Vélo, sur parcours vallonné, 90 min :</p> <p>Répétez l'exercice suivant 3 fois :</p> <p>Intervalle 1 : 20 min, Z1, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 10 min, Z2, 75 tr/min.</p> <p>Long parcours sur terrain vallonné. Pédalez régulièrement dans les montées. Pensez à vous hydrater et à vous alimenter pendant le parcours.</p>	<p>Nage, Tempo, 1,6 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4.</p> <p>Intervalle 4 : 3 x 300 m, Z3, nage + 30 sec.</p> <p>Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Essayez d'adopter la vitesse prévue pour votre course sur le 300 m.</p>	<p>Longue course, 60 min :</p> <p>Intervalle 1 : 60 min de course en Z1. Légère augmentation de la durée de votre longue course. Continuez à travailler votre technique. Emportez quelques gels énergétiques et prenez-en un au bout de 20 min et un autre au bout de 40 min pour maintenir vos niveaux énergétiques et vous aider à récupérer plus vite.</p>	<p>Vélo, allure tranquille, 60 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min.</p> <p>Intervalle 3 : 45 min, Z1, spinning à 90-95 tr/min.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille.</p> <p>Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur home trainer. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière. Cet exercice permettra à vos jambes de récupérer de la course difficile de la veille.</p>



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8	<p>Jour de repos :</p> <p>Cette semaine est consacrée à la récupération et aux tests, alors reposez-vous et effectuez des séances plus faciles.</p>	<p>Jour de repos permutable :</p> <p>Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.</p>	<p>Footing léger, 40 min :</p> <p>Intervalle 1 : 40 min, Z1.</p> <p>Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement.</p> <p>Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.</p>	<p>Nage test, 1,3 km :</p> <p>Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé.</p> <p>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.</p> <p>Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération.</p> <p>Intervalle 4 : 400 m, contre-la-montre visant le meilleur temps possible. Comparez ces résultats à ceux du test effectué lors de la semaine 2. Contrôlez votre intensité au démarrage.</p> <p>Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.</p>	<p>Séance facultative :</p> <p>Si vous vous sentez fatigué, prenez votre journée. Sinon travaillez votre discipline la plus faible :</p> <p>Footing léger, 20 min ou Vélo, allure tranquille, 50 min ou Nage facile 1,3 km.</p> <p>Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.</p>	<p>Vélo, test, 60 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 5 : 16 km, meilleur effort contre-la-montre. Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque.</p> <p>Intervalle 5 : 10 min, Z1.</p> <p>Pratiquez sur le même site que lors du test de la semaine 3.</p>	<p>Longue course, 60 min :</p> <p>Intervalle 1 : 60 min de course en Z1.</p> <p>Continuez à travailler votre technique : levez les genoux, tr/min autour de 94 et tenez-vous droit.</p>



Phase 3 - Préparation spécifique à la course - Vous avez maintenant accompli le plus gros du travail. Les séances vont maintenant être plus courtes, mais d'intensité souvent supérieure. C'est le moment de repousser vos limites comme vous le ferez pendant la course et de comprendre comment trouver votre rythme.

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9	<p>Nage, Tempo, 1,6 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4.</p> <p>Intervalle 4 : 800 m, Z3, nage + 30 sec.</p> <p>Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Profitez de la répétition des 800 m pour exercer votre allure pour la course. Imaginez-vous en train de nager pendant l'événement.</p>	<p>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 trop de séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible.</p>	<p>Course test, 40 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 3 min, Z2.</p> <p>Intervalle 3 : 2 min, Z3.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 5 : 3 km, meilleur effort contre-la-montre. Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque.</p> <p>Intervalle 5 : 10 min, Z1.</p> <p>Pratiquez sur le même site que lors du test de la semaine 4. N'allez pas trop vite, mesurez votre effort. Courez avec les chaussures que vous utiliserez pour la course et ne portez pas de chaussettes si vous ne comptez pas en mettre le jour J.</p>	<p>Vélo, allure tranquille, 60 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min.</p> <p>Répétez l'exercice suivant 5 fois :</p> <p>Intervalle 3 : 15 sec, Z5, Cadence de pédalage à 100-105 tr/min.</p> <p>Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min.</p> <p>Terminez par : Intervalle 4 : 5 min, Z1. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.</p>	<p>Nage technique, 1,2 km :</p> <p>Intervalle 1 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 5 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1. Travaillez votre récupération et vos appuis en début de mouvement.</p>	<p>Enchaînement de simulation de compétition / Vélo, Tempo, 50 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 5 : 20 km, Z3, 95 tr/min.</p> <p>Passage du vélo à la course</p> <p>Course, Tempo, 25 min :</p> <p>Intervalle 1 : 3 km, Z3.</p> <p>Intervalle 2 : 10 min, Z1.</p> <p>Utilisez cette séance pour exercer votre allure pour la course. Utilisez le kit de course.</p>	<p>Footing léger, 30 min :</p> <p>Intervalle 1 : 30 min, Z1.</p> <p>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>



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10	<p>Nage, max., 1,2 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé.</p> <p>Intervalle 2 : 2 x 50 m, exercices de battements de jambes, Z1 + 10 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 4 x 50 m avec 25 m en Z5, 25 m en Z1 + 30 sec.</p> <p>Intervalle 4 : 100 m, Z1, nage et exercices de battements de jambes.</p> <p>Intervalle 5 : 400 m, Z3, nage.</p> <p>Intervalle 6 : 200 m, Z1, nage.</p>	<p>Vélo, allure tranquille, 60 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min.</p> <p>Répétez l'exercice suivant 5 fois :</p> <p>Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min.</p> <p>Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min.</p> <p>Terminez par :</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.</p>	<p>Course progressive, 40 min :</p> <p>Intervalle 1 : 15 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 12 min, Z2.</p> <p>Intervalle 3 : 8 min, Z3.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Essayez de conserver la même allure que lors de la course progressive de la semaine précédente, mais pendant un peu plus longtemps. Terminez par 10 min d'étirement.</p>	<p>Jour de repos :</p> <p>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.</p>	<p>Nage, Tempo, 1,6 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4.</p> <p>Intervalle 4 : 800 m, Z3, nage + 30 sec.</p> <p>Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Profitez de la répétition des 800 m pour exercer votre allure pour la course. Imaginez-vous en train de nager pendant l'événement.</p>	<p>Vélo, long parcours, 90 min :</p> <p>Répétez l'exercice suivant 2 fois :</p> <p>Intervalle 1 : 35 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 10 min, Z2.</p> <p>Effectuez votre parcours sur terrain vallonné. Ne vous inquiétez pas si votre fréquence cardiaque atteint la Z2 voire la Z3 pendant de courts intervalles lors du parcours de 45 min en Z1 incluant des montées.</p> <p>Footing léger, 10 min :</p> <p>Intervalle 1 : 10 min, Z1, juste après la séance de vélo. Visez 30-50 grammes de glucides par heure.</p>	<p>Footing léger, 40 min :</p> <p>Intervalle 1 : 40 min, Z1.</p> <p>Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement.</p> <p>Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.</p>



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11	<p>Nage facile, 1,6 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 3 x 400 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide.</p> <p>Intervalle 3 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes.</p> <p>Effectuez des répétitions plus longues afin de préparer votre course. Si vous souhaitez effectuer la course en combinaison, portez-la pendant toute la séance ou au moins une partie.</p>	<p>Course, Fartlek, 40 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 4 min, Z2.</p> <p>Intervalle 3 : 3 min, Z3.</p> <p>Intervalle 4 : 2 min, récupération.</p> <p>Répétez l'exercice suivant 4 fois :</p> <p>Intervalle 5 : 2 min, Z3.</p> <p>Intervalle 6 : 1 min, Z1.</p> <p>Intervalle 7 : 1 min, Z4.</p> <p>Intervalle 8 : 1 min, Z1.</p> <p>Puis terminez par :</p> <p>Intervalle 7 : 6 min, Z1.</p> <p>Ne forcez pas l'allure, concentrez-vous sur la technique et la vitesse suivra.</p>	<p>Séance facultative :</p> <p>Prenez la journée si vous êtes fatigué ou travaillez votre discipline la plus faible :</p> <p>Footing léger, 30 min ou Vélo, allure tranquille, 60 min ou Nage technique 1,2 km.</p> <p>Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.</p>	<p>Vélo, difficile, 55 min :</p> <p>Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min.</p> <p>Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min.</p> <p>Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Répétez cet exercice 4 fois :</p> <p>Intervalle 5 : 3 min, L4, 95 tr/min.</p> <p>Intervalle 6 : 2 min, L1, 85 tr/min.</p> <p>Intervalle 7 : 30 sec, L5, 100 tr/min.</p> <p>Intervalle 8 : 2 min, L1, 85 tr/min.</p> <p>Terminez par :</p> <p>Intervalle 7 : 5 min, Z1, 90 tr/min.</p>	<p>Nage, Tempo, 1,6 km :</p> <p>Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec.</p> <p>Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4.</p> <p>Intervalle 4 : 800 m, Z3, nage + 30 sec.</p> <p>Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos.</p> <p>Profitez de la répétition des 800 m pour exercer votre allure pour la course. Imaginez-vous en train de nager pendant l'événement.</p>	<p>Vélo, long parcours, 90 min :</p> <p>Répétez l'exercice suivant 2 fois :</p> <p>Intervalle 1 : 35 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 10 min, Z2.</p> <p>Effectuez votre parcours sur terrain vallonné. Ne vous inquiétez pas si votre fréquence cardiaque atteint la Z2 voire la Z3 pendant de courts intervalles lors du parcours de 45 min en Z1 incluant des montées.</p> <p>Restez sur la selle dans les montées et pédalez régulièrement.</p> <p>Footing léger, 10 min :</p> <p>Intervalle 1 : 10 min, Z1, juste après la séance de vélo. Visez 30-50 grammes de glucides par heure.</p>	<p>Jour de repos :</p> <p>Félicitations ! Le plus dur est fait maintenant. Commencez à visualiser la course afin de vous préparer mentalement.</p>



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12	<p>Nage, max., 1,2 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 2 x 50 m, exercices de battements de jambes, Z1 + 10 sec. Intervalle 3 : 4 x 50 m avec 25 m en Z5, 25 m en Z1 + 30 sec. Intervalle 4 : 100 m, Z1, nage et exercices de battements de jambes. Intervalle 5 : 400 m, Z3, nage. Intervalle 6 : 200 m, Z1, nage.</p>	<p>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.</p>	<p>Vélo, difficile, 30 min : Intervalle 1 : 3 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 3 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 3 min, Z1. Répétez cet exercice 2 fois : Intervalle 5 : 2 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 1 min, L1, 85 tr/min. Intervalle 7 : 30 sec, L5, 100 tr/min. Intervalle 8 : 2 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 5 min, Z1, 90 tr/min.</p>	<p>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).</p>	<p>Course d'accélération, 20 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 2 : 30 sec, Z4. Intervalle 3 : 1,5 min, Z2. Terminez par : Intervalle 4 : 5 min, Z1. Courez sur une surface lisse avec vos chaussures de course, si possible. Ne forcez pas l'allure sur les accélérations de 30 sec. Vous devriez commencer à vous sentir en forme, alors laissez la vitesse venir naturellement.</p>	<p>Nage facile, 500 m : Intervalle 1 : 100 m, Z1 + 20 sec. Intervalle 2 : 100 m, Z2 + 20 sec. Intervalle 3 : 100 m, Z3 + 20 sec. Intervalle 4 : 4 x 25 m, Z4 + 20 sec. Intervalle 5 : 100 m, Z1, nage libre et dos. Vélo, allure tranquille, 20 min : Intervalle 1 : 20 min, Z2, 95 tr/min. Profitez du parcours à vélo pour vérifier le bon fonctionnement des vitesses et des freins. Si possible, effectuez ces entraînements le matin et reposez-vous l'après-midi.</p>	<p>Compétition ! Arrivez très en avance afin de ne pas être stressé. Servez-vous de votre appareil Garmin comme guide tout au long de la course, mais courez également à l'instinct. En raison de l'adrénaline, la fréquence cardiaque est fréquemment supérieure à la normale. Effectuez chaque parcours régulièrement ou progressivement, comme vous l'avez fait pendant votre entraînement. Et n'oubliez pas l'essentiel: faites-vous plaisir !</p>

