

Entraînement de Triathlon

Mois : 1

Groupe : A



01	Semaine : 1	Natation	technique + série vitesse 20 x 50m 25 fort 25 souple	
		Vélo	1x1h30>2h max. plat, alterner gros plateau (force 30' 80/90tours/min lent) tout assis petit plateau (vélocité 30' 90/100 t/m) 140-150 pls Home-Trainer 1x45'-60' (10'>15' Warm up) (15'>20' 90/100 t/m) -140 pls (15'>20' 80/90 t/m) 5'>10' easy si Pas de H.T. 1h30-2h00 idem	
		Course	1x 45' endurance 140-150 pls 1x 30' + 5x100m plat 140-150 pls	
02	Semaine : 2	Natation	technique + série vitesse 12 x 25m	
		Vélo	idem Semaine 1 (H.T. si possible)	
		Course	1x 1h endu. vallonné 140-150 pls 1x 45' endu. + 8x100 plat technique 140-150 pls	
03	Semaine : 3	Natation	technique + série 20 x 25m 12,5 4x nages 12,5 souple	
		Vélo	1x 1h30>2h parcours libre -130 pls 1x1h30 30' w.up puis alterner (15' 90/100 t/m) (15' 80/90 t/m) -140 pls (H/T idem)	
		Course	1x 1h endu. + 3x100m très légère accélération (<u>pas de sprint</u>) 150 pls 1x 45' endu. 5x100m en légère montée tech. 140-150 pls	
04	Semaine : 4	Natation	SEMAINE DES FETES Repos complet, ballades en montagne, marches, pas de folie	
		Vélo	1h30 -120 pls plat léger H/T 45' easy	
		Course	2x30' footing léger	

Remarques : quand on parle de tours minute, c'est approximatif, c'est en fait petit plateau et gros plateau c'est à vous de juger 100t/m c'est mouliner 80 t/m c'est tourner plus gros par contre respecter les pulses.
La semaine 3 est un peu plus longue que normale et la semaine 1 du mois prochain aussi.
Si les conditions climatiques ne le permettent pas, préférez le H/T

Entraînement de Triathlon
Mois : 2



Groupe : A

05	Semaine : 1	Natation	technique + série vitesse courte
		Vélo	1x1h30>2h (30' w.up)(30' 80/90 t/m)(30' 90/100 t/m) -140 pls tout assis 1x1h30 -130 pls normal H/T idem mois No 1 mais 1h
		Course	2x 45' endu. + 5x100m plat tech. 140-150 pls
06	Semaine : 2	Natation	technique + série vitesse courte
		Vélo	idem sem. 1
		Course	1x1h endu. vallonné 140-150 pls 1x 45' endu. + 8x100m tech. 140-150 pls
07	Semaine : 3	Natation	technique + série vitesse courte
		Vélo	2x 1h30 essayer de tourner 100/105 t/m env. 30' -135 pls important de le faire au plat (ex. Rte Suisse) Si possible pas de H/T, 2x sur la route
		Course	2x1h endu. 140-150 pls
08	Semaine : 4	Natation	technique + série vitesse courte
		Vélo	1x 1h 30>2h max. sur la route libre 120-130 pls
		Course	1x 30' easy + 5x100m progressif de 1 à 5 1x 30' easy + 8x100m progressif de 1 à 4 (2x)

Remarques :

Entraînement de Triathlon
Mois : 3

Groupe : A



09	Semaine : 1	Natation	technique + série vitesse + petite série endurance 8-10 x100m
		Vélo	1x1h30>2h route 90/100 t/m -140 pls 1x1h30 route 30' w.up puis placer 1x15' 80/90 t/m 1x15'100/105 t/m si H/T 15' w. up -130 pls (10' à 140 pls 10' à 130 pls)2x + 5' easy
		Course	2x1h endu. -155 pls
10	Semaine : 2	Natation	technique + série vitesse + petite série endurance 10 x100m
		Vélo	1x2h 90/100 t/m -130 pls 1x1h15 vallonné, petites montées (peut se faire debout -155 pls) H/T idem sem.1
		Course	1x1h endu. + 8x100m progr. 1 à 4 (2x) 1x45' endu. +10x100m en légère montée (env. 15''-20'' de pause) progr de 1 à 5 (2x)
11	Semaine : 3	Natation	technique + série vitesse + petite série endurance 5 x200m
		Vélo	1x2h vallonné libre -145 pls (debout -145 pls) 1x1h30 plat 90/100 t/m avec 30' 80/90 t/m à placer librement
		Course	1x1h endu. +5x100m tech. easy -155 pls 1x1h endu. +10x100m tech. easy -155 pls (technique easy n'est pas vite)
12	Semaine : 4	Natation	technique + série vitesse + petite série endurance 5 x100m
		Vélo	1x1h30 plat easy -120 pls
		Course	2x45' easy très lent

Remarques :

Entraînement de Triathlon

Mois : 4

Groupe : A



13	Semaine : 1	Natation	même série que la semaine avant la semaine de repos
		Vélo	1 x 2h vallonné 130-150 pls 1 x 1h30 vallonné 130-150 pls (montée assis position assis)
		Course	2 x 1h -155 pls
14	Semaine : 2	Natation	série longue aérobie 6 x 300m 45'' pause
		Vélo	1 x 2h30 vallonné 130-150 pls 1 x 1h30 avec 3 x 8' au seuil d'aérobie (+/- 160/165 pls) intercalé de 3 x 8' de récup
		Course	1 x 1h endurance 1 x 1h (30' w. up puis 10 x 1' (30''rythme de course puis 30'' lent) finir tranquille)
15	Semaine : 3	Natation	longue série ex. 4 ou 5 x 400m le plus régulier possible
		Vélo	si possible 3h au plat -145 pls endurance 1 x 1h30-1h45 avec 5 x 4' ou 6 x 4' à 165 pls (même temps de pause)
		Course	1 x 1h endurance même que semaine 2 mais avec 10 x 45'' rapide entrecoupé de 45'' de récup
16	Semaine : 4	Natation	chrono sur un 300m précédé d'un échauffement
		Vélo	2 x 1h30 easy en groupe si possible toujours pas de vitesse juste rester dans les roues et se relayer
		Course	2 x 30' easy + quelques accélérations au plat

Remarques :

Entraînement de Triathlon
Mois : 5

Groupe : A



Semaine : 1	Natation	toujours rester au seuil p. ex. 500m-400m(4N)-300m-200m(4N)-100m avec 30" pause
17	Vélo	1 x 2h30-3h vallonné -140pls max 155 pls 1 x 1h30-1h45 max 1 x 4 x 3' en montée assis >165 pls récup 5' (30' w. up, travail, récup)
	Course	1 x 1h endurance 1 x 50'-1h 3 x 3' au rythme de course avec 3' de pause
Semaine : 2	Natation	mix du travail seuil/vitesse/4N
18	Vélo	1 x 2h30-3h vallonné 140-155 pls idem sem 1 mais 6 x 3' >165 pls
	Course	1 x 1h endurance 1 x 1h (30' w. up puis 2x(4'seuil 4'easy) + 2x(2'seuil 2'easy))
Semaine : 3	Natation	mix endu vitesse/4N
19	Vélo	1 x 2h30 avec 3 x (8' seuil 8' easy) 1 x 1h30 avec quelques bosses montées(entre 4 et 8') si possible gros plateau assis -150pls
	Course	idem semaine 2
Semaine : 4	Natation	1 x séance technique 1 x test 3 x 100m max dép. 6' nagé dégressif
20	Vélo	idem sem. 4 mois 1 (VTT)
	Course	idem sem. 4 mois 1 (marche, montagne)

Remarques :

Entraînement de Triathlon
Mois : 6

Groupe : A



21	Semaine : 1	Natation	15 x 100m progressif de 1 à 5 (3x)
		Vélo	1 x 2h30 15 x 1' vite 1' lent au plat position tri 150-165 pls 1 x 1h30 endurance vallonné en groupe
		Course	1 x 1h endurance 1 x 10x200m piste ou route plate avec 200m récup. footing rythme soutenu genre course tri
22	Semaine : 2	Natation	4 x 100m au seuil 45'' récup 2x(4 x 100m)1 ^{er} plus vite que le 2 ^{eme}
		Vélo	1 x 2h30 8x(2'vite 2'lent) idem sem. 1 1 x 1h30 endurance vallonné en groupe
		Course	1 x 1h endu. 1 x 20 à 30' w. up puis 5 x 400m piste ou route rythme tri pas plus vite 165-170 pls
23	Semaine : 3	Natation	5 x 400m (4N/PLQPB/Nagé/4N/Nagé) 16 x 25m (25 max 25 cool)
		Vélo	1 x 3h bien vallonné avec quelque accélérations dans les montées de 6 à 8 x 3' à 5' debout et entre 160-165 pls max. 1 x 1h30 easy au plat
		Course	idem sem. 2
24	Semaine : 4	Natation	PLQ palmes tech.
		Vélo	idem sem 4 mois 1 (VTT)
		Course	idem dem 4 mois 1 (marche, montagne)

Remarques :