

Planning d'entraînement sur 8 semaines

Les zones

1 → doucement

2 → rapide

3 → à fond

Semaine 1

Jour 1



Séance natation : - Nage facile 1 km :

Exercice 1 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

Exercice 2 : 3 x 200 m, « Zone 1 », exercices de traction avec pull boy + 20 secondes de repos entre chaque.

Exercice 3 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes.

Ne vous occupez pas trop de la vitesse au cours de cette séance, habituez-vous à l'environnement et détendez-vous.

Travaillez doucement, appliqué vous.

Jour 2 :



Séance course à pied : - Footing léger, 20 min :

l==> 1 : 20 minutes, "Zone 1".

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.

Jour 3 :

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.

Jour 4 :



Séance vélo : - Vélo allure tranquille, 50 min :

l==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 90 tour par minute.

l==> 2 : 5 minutes, "Zone 1", 80 tour par minute.

l==> 3 : 35 minutes, "Zone 1", cadence de pédalage à 90-95 tour par minute.

l==> 4 : 5 minutes, allure très tranquille.

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.

Jour 5 :



Séance natation : - Nage technique, 800 m :

l==> 1 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

l==> 2 : 3 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) en "Zone 1" + 20 secondes.

l==> 3 : 150 m d'exercices de rattrapé devant ou de nage, « Zone 1".

Travaillez votre récupération et vos appuis en début de mouvement.

Jour 6 :



Enchaînement vélo- course :



Vélo allure tranquille, 40 min :

- l==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 90 tour par minute.
- l==> 2 : 5 minutes, "Zone 1", 80 tour par minute.
- l==> 3 : 25 minutes, "Zone 1", 95 tour par minute.
- l==> 4 : 5 minutes, allure très tranquille.

Descendez de vélo et enchaînez par :



Footing léger, 20 min :

- l==> 1 : 20 minutes, "Zone 1".

Maintenez la cadence lors de la course.

Pensez à vous hydrater pendant la séance.

Jour 7 :

Prenez la journée pour récupérer.

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.

Semaine 2



Séance natation : - Nage soutenue 1,3 km :

- l==> 1 : 200 m, "Zone 1", Multi nages

l==> 2 : 2 x 50 m, Travail de battements de jambes, "Zone 1" + 10 secondes vite.

l==> 3 : 4 x 200 m (75m Éducatifs crawl spécifiques + 25m zone 2).

l==> 4 : 200 m, "Zone 1", nage libre crawl .

Comptez les mouvements effectués au cours de chaque 50 m de votre 200 m et essayez de réduire le nombre de mouvements lors des séances suivantes.



Séance course à pied : - Longue course, 45 min :

- l==> 1 : 45 min de course en "Zone 1".

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.



Séance vélo : - Vélo allure soutenue, 50 min :

l==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 95 tour par minute. Répétez 3 fois

l==> 2 : 8 minutes, "Zone 2", 75 tour par minute.

l==> 3 : 2 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute. Terminez par :

l==> 4 : 5 minutes, "Zone 1", cadence de pédalage à allure tranquille.

Effectuez cette séance sur home trainer ou vélo de spinning



Séance natation : - Nage facile 1 km :

l==> 1 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

l==> 2 : 3 x 200 m, "Zone 1", en pull boy + 20 secondes à travailler en zone 3.

l==> 3 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes.

Après les exercices des jours précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes.

Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.



Séance course à pied : - Course progressive, 32 min :

l==> 1 : 15 minutes, "Zone 1".

l==> 2 : 8 minutes, "Zone 2".

l==> 3 : 4 minutes, "Zone 3".

l==> 4 : 5 minutes, "Zone 1".

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.



Séance vélo : - Vélo long parcours, 90 min : Répétez l'exercice suivant 2 fois :

==> 1 : 35 minutes, "Zone 1".

==> 2 : 10 minutes, "Zone 2".

Effectuez votre parcours sur terrain vallonné.

Ne vous inquiétez pas si votre fréquence cardiaque atteint la "Zone 2" voire la "Zone 3" pendant de courts intervalles lors du parcours de 45 min en "Zone 1" incluant des montées.

Restez sur la selle dans les montées et pédalez régulièrement.



Footing léger, 10 min :

==> 1 : 10 minutes, "Zone 1", juste après la séance de vélo.

Jour de repos :

Prenez la journée pour récupérer.

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

Semaine 3



Séance course à pied : - Course technique, 30 min :

==> 1 : 10 minutes, "Zone 1". Répétez l'exercice suivant 6 fois :

==> 2 : 1 minutes, "Zone 3".

==> 3 : 1 minutes, "Zone 1".

I==> 4 : 8 minutes, "Zone 1".

Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tour par minute élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.



Séance natation : - Nage facile 1,3 km :

I==> 1 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

I==> 2 : 3 x 300 m, "Zone 1", travail en Pull Boy + 30 secondes à travailler sur la zone 3.

I==> 3 : 200 m, "Zone 1", 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.



Séance vélo : - Vélo allure soutenue, 50 min :

I==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 95 tour par minute. Répétez l'exercice suivant 3 fois :

I==> 2 : 8 minutes, "Zone 2", 75 tour par minute.

I==> 3 : 2 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute.

Terminez par :

I==> 4 : 5 minutes, "Zone 1", cadence de pédalage à allure tranquille.

Effectuez cette séance sur home trainer ou vélo de spinning



Séance complémentaire

: 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.

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.



Enchaînement vélo- course :



Vélo allure tranquille, 40 min :

l==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 90 tour par minute.

l==> 2 : 5 minutes, "Zone 1", 80 tour par minute.

l==> 3 : 25 minutes, "Zone 1", 95 tour par minute.

l==> 4 : 5 minutes, allure très tranquille. Descendez de vélo et enchaînez par :



Footing léger, 20 min :

l==> 1 : 20 minutes, "Zone 1".

Maintenez la cadence lors de la course.

Pensez à vous hydrater pendant la séance.



Séance natation : - eau libre, 30 min :

Nagez en eau libre pour commencer à vous habituer à cet environnement.

I==> 1 : 5 minutes, "Zone 1".

Répétez l'exercice suivant 2 fois :

I==> 2 : 8 minutes, "Zone 2", respirez à chaque mouvement de tête si vous le pouvez.

I==> 3 : 2 minutes, récupération.

Terminez par :

I==> 4 : 5 minutes, "Zone 1", exercices de battements de jambes et nage.

Semaine 4

Jour de repos :

Cette semaine est consacrée à la récupération et aux tests, alors reposez-vous et effectuez des séances plus faciles.

Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.



Séance course à pied : - Footing léger, 40 min :

I==> 1 : 40 minutes, "Zone 1".

Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement.

Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.



Séance natation : - 1,3 km :

I==> 1 : 300 m, "Zone 1", Multi nages

I==> 2 : 4 x 50 m un 50 m de "Zone 1" un à "Zone 2", puis un à "Zone 3" et enfin à "Zone 4".

I==> 3 : 50 m, "Zone 1", récupération.

I==> 4 : 400 m, contre-la- montre visant le meilleur temps possible.

Contrôlez votre intensité au démarrage.

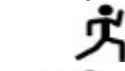
I==> 5 : 4 x 25 m, Travail de battements de jambes, "Zone 2"

Pour finir 150 m, "Zone 1", nage libre crawl technique.



Séance complémentaire

: 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 facile 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.



Séance vélo : - Vélo test, 60 min :

I==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute.

I==> 2 : 5 minutes, "Zone 2", 90 tour par minute.

I==> 3 : 5 minutes, "Zone 3", 95 tour par minute.

I==> 4 : 5 minutes, "Zone 1".

I==> 5 : 10 km, meilleur effort contre-la-montre.

Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque.

I==> 5 : 10 minutes, "Zone 1".



Séance course à pied : - Longue course, 60 min :

I==> 1 : 60 min de course en "Zone 1".

Continuez à travailler votre technique : levez les genoux, tour par minute autour de 94 et tenez- vous droit.

Semaine 5



Séance natation : -Travail d'allure 1,6 km :

l==> 1 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

l==> 2 : 2 x 50 m, "Zone 1", technique.

l==> 3 : 4 x 50 m tous les 50 m de "Zone 1" à "Zone 2", puis à "Zone 3" et enfin à "Zone 4".

l==> 4 : 800 m, "Zone 3".

l==> 5 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

Profitez de la répétition des 800 m pour exercer votre allure pour la course.

Imaginez-vous en train de nager pendant l'événement.

Jour de repos :

Prenez la journée pour récupérer.

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.



Séance course à pied : - Course test, 40 min :

l==> 1 : 5 minutes, "Zone 1".

l==> 2 : 3 minutes, "Zone 2".

l==> 3 : 2 minutes, "Zone 3".

l==> 4 : 5 minutes, "Zone 1".

l==> 5 : 3 km, meilleur effort contre-la-montre.

Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque.

l==> 5 : 10 minutes, "Zone 1".

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.



Séance vélo : - Vélo allure tranquille, 60 min :

==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 90 tour par minute.

==> 2 : 5 minutes, "Zone 1", 80 tour par minute. Répétez l'exercice suivant 5 fois :

==> 3 : 15 secondes, "Zone 3", Cadence de pédalage à 100-105 tour par minute.

==> 4 : 4 min 45 secondes, "Zone 1", 90 tour par minute. Terminez par :

==> 4 : 5 minutes, "Zone 1".

Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.



Séance natation : -Travail technique, 1,2 km :

==> 1 : 300 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

==> 2 : 5 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) en "Zone 1" + 20 secondes.

==> 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, "Zone 1".

Travaillez votre récupération et vos appuis en début de mouvement.



Enchaînement de simulation de compétition / Vélo, Tempo, 50 min :

==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute.

==> 2 : 5 minutes, "Zone 2", 90 tour par minute.

==> 3 : 5 minutes, "Zone 3", 95 tour par minute.

==> 4 : 5 minutes, "Zone 1".

==> 5 : 15 km, "Zone 3", 95 tour par minute.

Passage du vélo à la course

Course Tempo, 25 min :

==> 1 : 3 km, "Zone 3".

==> 2 : 10 minutes, "Zone 1".

Utilisez cette séance pour exercer votre allure pour la course.

Footing léger, 30 min :

==> 1 : 30 minutes, "Zone 1".

Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement.

N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières.

Vous devez finir la course en vous sentant bien.

5 min d'étirement pour terminer.

Semaine 6



Séance natation : - 1,2 km :

==> 1 : 200 m, "Zone 1", Multi nages

==> 2 : 2 x 50 m, Travail de battements de jambes, "Zone 1"

==> 3 : 4 x 50 m avec 25 m en "Zone 3", 25 m en "Zone 1"

==> 4 : 100 m, "Zone 1", nage et exercices de battements de jambes.

==> 5 : 400 m, "Zone 3", nage libre crawl technique.

==> 6 : 200 m, "Zone 1", nage libre crawl technique.



Séance vélo : - Vélo allure tranquille,

60 min :

==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 90 tour par minute.

==> 2 : 5 minutes, "Zone 1", 80 tour par minute.

Répétez l'exercice suivant 5 fois :

==> 3 : 15 secondes, "Zone 3", spinning à 100-105 tour par minute.

==> 4 : 4 min 45 secondes, "Zone 1", 90 tour par minute.

Terminez par :

|==> 4 : 5 minutes, "Zone 1".

Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.



Séance course à pied : - Course progressive, 40 min :

|==> 1 : 15 minutes, "Zone 1".

|==> 2 : 12 minutes, "Zone 2".

|==> 3 : 8 minutes, "Zone 3".

|==> 4 : 5 minutes, "Zone 1".

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.

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.



Séance natation : - 1,4 km :

|==> 1 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

|==> 2 : 2 x 50 m, "Zone 1", exercices

|==> 3 : 4 x 50 m en passant tous les 50 m de "Zone 1" à "Zone 2", puis à "Zone 3" et enfin à "Zone 4".

|==> 4 : 600 m, "Zone 3", nage.

|==> 5 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

Profitez de la répétition des 600 m pour exercer votre allure pour la course.

Imaginez-vous en train de nager pendant l'événement.



Séance vélo : - Vélo long parcours, 90 min : Répétez l'exercice suivant 2 fois :

|==> 1 : 35 minutes, "Zone 1".

|==> 2 : 10 minutes, "Zone 2".

Effectuez votre parcours sur terrain vallonné.

Ne vous inquiétez pas si votre fréquence cardiaque atteint la "Zone 2" voire la "Zone 3" pendant de courts intervalles lors du parcours de 45 min en "Zone 1" incluant des montées.

Footings légers, 10 min :

==> 1 : 10 minutes, "Zone 1", juste après la séance de vélo.

Semaine 7



Séance natation : - Nage facile 1,6 km :

==> 1 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

==> 2 : 3 x 400 m, "Zone 1", exercices en pull boy + 25 m à travailler sur un appui rapide.

==> 3 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes.

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.



Séance course à pied : - Fartlek, 40 min :

==> 1 : 5 minutes, "Zone 1".

==> 2 : 4 minutes, "Zone 2".

==> 3 : 3 minutes, "Zone 3".

==> 4 : 2 minutes, récupération.

Répétez l'exercice suivant 4 fois :

==> 5 : 2 minutes, "Zone 3".

==> 6 : 1 minutes, "Zone 1".

==> 7 : 1 minutes, "Zone 3".

==> 8 : 1 minutes, "Zone 1".

Puis terminez par :


==> 7 : 6 minutes, "Zone 1".

Ne forcez pas l'allure, concentrez-vous sur la technique et la vitesse suivra.



Séance complémentaire

: Prenez la journée si vous êtes fatigué ou travaillez votre discipline la plus faible :

 Footing léger, 30 min ou Vélo, allure tranquille, 60 min ou Nage technique 1,2 km.

Travaillez votre technique.

Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.



Vélo difficile, 55 min :

==> 1 : 5 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute.

==> 2 : 5 minutes, "Zone 2", 90 tour par minute.

==> 3 : 5 minutes, "Zone 3", 95 tour par minute.

==> 4 : 5 minutes, "Zone 1".

Répétez cet exercice 4 fois :

==> 5 : 3 minutes, "Zone 4", 95 tour par minute.

==> 6 : 2 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute.

==> 7 : 30 secondes, "Zone 5", 100 tour par minute.

==> 8 : 2 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute.

Terminez par :

==> 7 : 5 minutes, "Zone 1", 90 tour par minute.



Séance natation : - 1,6 km :

==> 1 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

==> 2 : 2 x 50 m, "Zone 1", exercices.

==> 3 : 4 x 50 m tous les 50 m de "Zone 1" à "Zone 2", puis à "Zone 3" et enfin à "Zone 4".

==> 4 : 800 m, "Zone 3".

==> 5 : 200 m, "Zone 1", combinaison de nage libre et dos.

Profitez de la répétition des 800 m pour exercer votre allure pour la

course.

Imaginez-vous en train de nager pendant l'événement.



Séance vélo : - Vélo long parcours, 90 min :

Répétez l'exercice suivant 2 fois:

==> 1 : 35 minutes, "Zone 1".

==> 2 : 10 minutes, "Zone 2".

Effectuez votre parcours sur terrain vallonné.

Ne vous inquiétez pas si votre fréquence cardiaque atteint la "Zone 2" voire la "Zone 3" pendant de courts intervalles lors du parcours de 45 min en "Zone 1" incluant des montées.

Restez sur la selle dans les montées et pédalez régulièrement.



Footing léger, 10 min :

==> 1 : 10 minutes, "Zone 1",

juste après la séance de vélo.

Jour de repos :

Commencez à visualiser la course afin de vous préparer mentalement.

Semaine 8: dernière semaine



Séance natation : - 1,2 km :

==> 1 : 200 m, "Zone 1", Multi nages

==> 2 : 2 x 50 m, Travail de battements de jambes, "Zone 1".

==> 3 : 4 x 50 m avec 25 m en "Zone 3", 25 m en "Zone 1".

==> 4 : 100 m, "Zone 1", nage et exercices de battements de jambes.

I==> 5 : 400 m, "Zone 3", nage libre crawl technique.

I==> 6 : 200 m, "Zone 1", nage libre crawl technique.

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.



Séance vélo : - Vélo difficile, 30 min :

I==> 1 : 3 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute.

I==> 2 : 3 minutes, "Zone 2", 90 tour par minute.

I==> 3 : 5 minutes, "Zone 3", 95 tour par minute.

I==> 4 : 3 minutes, "Zone 1".

Répétez cet exercice 2 fois :

I==> 5 : 2 minutes, "Zone 4", 95 tour par minute.

I==> 6 : 1 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute.

I==> 7 : 30 secondes, "Zone 5", 100 tour par minute.

I==> 8 : 2 minutes, "Zone 1", 85 tour par minute.

Terminez par :

I==> 7 : 5 minutes, "Zone 1", 90 tour par minute.

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).



Séance course à pied : - Course d'accélération, 20 min :

l==> 1 : 5 minutes, "Zone 1".

Répétez l'exercice suivant 5 fois :

l==> 2 : 30 secondes, "Zone 3".

l==> 3 : 1,5 minutes, "Zone 2". Terminez par :

l==> 4 : 5 minutes, "Zone 1".

Courez sur une surface lisse avec vos chaussures de course, si possible.

Ne forcez pas l'allure sur les accélérations de 30 secondes.

Vous devriez commencer à vous sentir en forme, alors laissez la vitesse venir naturellement.



Séance natation : - Nage facile 500 m :

l==> 1 : 100 m, "Zone 1" .

l==> 2 : 100 m, "Zone 2".

l==> 3 : 100 m, "Zone 3".

l==> 4 : 4 x 25 m, "Zone 3".

l==> 5 : 100 m, "Zone 1", nage libre et dos.



Séance vélo : - Vélo allure tranquille, 20 min :

l==> 1 : 20 minutes, "Zone 2", 95 tour par minute.

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.

Le jour J la course