

# Entrainement Semaine 1

## Natation

 **40 min**

### Nage complète (bras et jambes)

Allongez vous au maximum et faites :

- **3 x 50 m** nage ventrale et **25 m** dos
- **10 x 25 m** crawl et **25 m** nage au choix
- repos **10 sec** tous les **50 m**
- **4 x 25 m** battements de jambes et repos **5 sec**

## Vélo

 **30 min**

Tranquillement :

- se mettre sur le petit plateau
- tourner les jambes à une fréquence élevée pendant **30 min**

Cela doit rester supportable !!!

## Course à pied

 **20 min**

Alterner :

- **30 sec** de course
- **1 min** de marche



## C'est parti !

*Pour les changements de vitesse voici*

*deux petites vidéos qui devraient vous aider :*

**<https://www.youtube.com/watch?v=35ZZY746vpo>**

*et pour être encore plus efficace :*

**<https://www.youtube.com/watch?v=Fq-9jng1tH8>**

## Entraînement Semaine 2



### Natation

 **40 min**

- **100 m** nage au choix - **50 m** dos - **50 m** brasse - **100 m** crawl - **10 sec** de repos entre chaque nage
- **4 x 50 m** crawl : **25 m** nage complète et **25 m** en nage rattrapée - **5 sec** de repos tous les **50 m**
- **6 x 25 m** crawl avec pullboy (si pas de pull, mettre une planche entre les jambes) et faire le moins de coup de bras
- **4 x 50 m** battements de jambes



### Vélo

 **30 min**

- **10 min** sur le petit plateau
- **5 x 1 min** allure modérée - **1 min** récupération mais en tournant les jambes quand même !
- **10 min** allure libre



### Course à pied

 **20 min**

- **6 min** course lente - **2 min** marche
- **4 x 1 min 30** course lente - **30 sec** marche
- **3 min** course - **1 min** marche
- **2 min** course lente



### Conseil

*Pour nager le crawl rattrapé arrière, allongez-vous le plus possible dans l'eau et gardez un bras le long de votre corps. Faites un mouvement en crawl avec l'autre bras et tirez au maximum dans l'eau. Une fois que votre bras arrive au niveau des cuisses, gardez-le immobile et enchaînez l'opération avec l'autre bras : [https://youtu.be/gaiJAR\\_7M7g](https://youtu.be/gaiJAR_7M7g)*

# Entrainement Semaine 3



## Natation

 **40 min**

- **3 x 100 m** : **75 m** crawl – **25 m** au choix
- repos **45 sec** chaque **100 m**
- **8 x 25 m** : 2 lents, 1 modéré, 1 rapide – à faire **2 x**
- **200 m** battements avec planche
- **100 m** au choix



## Vélo

 **40 min**

- **15 min** petit plateau
- **4 x 3 min** : **2 min** allure modérée –  
**1 min** récupération
- **15 minutes** allure libre avec **5 accélérations**  
de **15 sec** quand vous voulez !



## Course à pied

 **25 min**

- **2 x 8 min** : **6 min** course lente – **2 min** marche
- **2 x 5 min** : **4 min** course lente – **1 min** marche



**Pensez à poster des photos de vous à l'entraînement pour booster votre collecte !**

## Entrainement Semaine 4

### Natation

 45 min



- **100 m** au choix
- partez du mur et allez le plus loin possible en **15 coup de bras** - revenez au mur et recommencez **x 10 !!**
- **6 x 25 m** avec planche : 1 battement - 2 autres
- **200 m** crawl sans s'arrêter ou presque

### Vélo

 40 min



- **5 min** libre
- **2 x 10 min** : **5 min** petit plateau en tournant les jambes et **5 min** en alternant **15 sec** sprint et **45 sec** normal
- **5 min** allure libre

### Course à pied

 25 min



- **10 min** course lente
- **6 x 1 min** allure modérée - **30 sec** marche
- **6 min** course lente



À 8 semaines de la course vous commencez à prendre le rythme !

# Entrainement Semaine 5

## Natation

 40 min



- **200 m** au choix
- pendant **5 min** entraînez-vous à pousser sur le mur pour aller le plus loin possible
- **200 m** nage au choix en utilisant la poussée mais sans s'arrêter
- **6 x 25** battements avec pull - repos **20 sec**
- **100 m** récupération deux nages au choix

## Vélo

 30 min



- **30 min** libre en variant les parcours : montée - descente - plat - route - chemin
- Le plus simple le faire dans le Parc de St-Cloud ou aux Argoulets !!

## Course à pied

 20 min



- **20 min** de course en marchant le moins possible



**Pensez toujours à bien vous hydrater et évitez de vous entraîner pendant les heures les plus chaudes de la journée (sauf pour la natation !)**

## Entrainement Semaine 6



### Natation

 **40 min**

- **100 m** en crawl
- **4 x 25 m** jambes avec **15 sec** récup'
- **100 m** en dos - **100 m** en crawl
- **4 x 50 m** vite - **50 m** lent
- **4 x 50** : 25 m au choix - 25 m dos



### Vélo

 **45 min**

- **10 min** petit plateau en tournant les jambes
- **15 min** allure modéré
- **6 x 1 min** en forçant un peu plus -  
**1 min** de récup' en tournant les jambes très vite
- reste de la séance en allure libre



### Course à pied

 **30 min**

- **10 min** course lente
- **4 x 2 min** allure modérée
- **30 sec** marche
- **10 min** allure lente



**On ne lâche rien,  
vous êtes à la moitié de l'entraînement !!**

## Entraînement **Semaine 7**

### Natation

 **40 min**



- **200 m** lentement nage au choix - repos **1 min**
- **6 x 50 m** en cherchant à faire le minimum de coup de bras - repos **15 sec** tous les **50 m**
- **4 x 50** jambes
- Reste de la séance au choix, mais en nageant 😊

### Vélo

 **40 min**



- **15 min** allure lente
- **2 x 5 min** allure modérée
- **5 min** petit plateau en tournant les jambes
- **10 min** allure libre

### Course à pied

 **60 min**



- **10 min** course lente
- **3 x 15 sec** de sautilllements sur place puis 1 min de course
- **15 sec** talons-fesses - **1 min** de course
- **10 min** course lente
- **2 x 15 min** course lente - **2 min** de marche entre



**L'été... une saison idéale  
pour s'entraîner en piscine,  
en lac ou en mer !**

## Entraînement Semaine 8



### Natation

 40 min

- **100 m** lentement nage au choix
- **2 x 50 m** jambes
- **4 x 100 m** crawl : 1 lent - 1 modéré, les deux derniers essayant d'être rapide
- reste séance au choix, toujours en nageant 😊



### Vélo

 30 min

- **15 min** allure lente
- **3 x 3 min** allure modérée - **2 min** allure vite - **5 min** allure lente
- **15 min** allure lente en tournant les jambes



### Course à pied

 30 min

- **10 min** course lente
- **3 x 2 min** course modérée + **1 min** course lente
- **2 min** marche
- **10 min** course lente



Rien de tel qu'un petit entraînement  
pour garder le rythme et  
préparer la rentrée 😊

# Entraînement Semaine 9

## Natation

 40 min



- **100 m** en crawl
- **200 m** nage lente au choix
- crawl **2 x 150 m - 30 sec** repos - **100 m - 30 sec** repos + **50 m - 30 sec** repos (alterner allure vite et modérée)
- **6 x 25 m** en jambes et **25 m** crawl rattrapé avec planche

## Vélo

 30 min



- **10 min** allure lente
- **10 x 30 sec** vite + **1 min** lent
- **5 min** lent

## Course à pied

 30 min



- **10 min** course lente
- **10 min** course modérée
- **5 x 30 sec** vite - **30 sec** marche
- **5 min** course lente



## Certificat médical

*Vous êtes presque prêtes, plus que 2 semaines, alors c'est le moment de vérifier votre matériel et surtout si ce n'est pas déjà fait de faire votre certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition !*

# Entraînement Semaine 10



## Natation

 **40 min**

- **100 m** allure lente
- **6 x 50 m** avec sortie de l'eau tous les **50 m** et faire 10 flexions extensions (sans sauter) puis replongez
- **150 m** jambes



## Vélo

 **45 min**

- **15 min** allure lente
- **3 x 3 min** allure modérée - **2 min** allure vite - **5 min** allure lente
- **15 min** allure lente en tournant les jambes



## Course à pied

 **60 min**

- **10 min** course lente
- **3 x 2 min** course modérée + **1 min** course lente
- **2 min** de marche
- **5 min** course lente
- **30 min** non stop



## Rendez-vous

*Pour les parisiennes rendez-vous à la Faisanderie le samedi 2 septembre pour une séance d'entraînement collective avec les stadistes et la Fondation !*

# Entrainement Semaine 11

## Natation

 **40 min**

- **200 m** au choix
- **4 x 50 m** bras uniquement en allant de + en + vite - repos **45 sec** entre chaque
- **4 x 50** nage libre en allant de + en + vite - repos **45 sec** entre chaque
- **4 x 50 m** nage libre avec pull en allant de + en + vite - repos **15 sec** entre chaque
- **200 m** au choix

## Vélo

 **30 min**

- **10 min** petit plateau
- **3 x 2 min** allure vite + **1 min** allure lente
- **10 min** petit plateau

## Course à pied

 **30 min**

- **5 min** course lente
- **4 x 30 sec** vite + **30 sec** lent
- **5 min** lent
- **3 x 3 min** allure modérée - **1 min** marche
- **5 min** course lente



## Repos

*Pensez à espacer vos entrainements pour bien récupérer ! La course c'est le 16 septembre pour l'édition parisienne, pas à l'entrainement !*

# Entraînement Semaine 12



## Natation

 **40 min**

- **400 m** allure lente
- **3 sprints** de **25 m** - **1 min** repos entre chaque



## Vélo

 **20 min**

- **20 min** à allure modérée



## Course à pied

 **20 min**

- **10 min** course lente
- **5 x 30 sec** vite - **30 sec** lente
- **5 min** course lente



## Bravo

*Vous attaquez la dernière semaine alors profitez et stoppez l'entraînement mercredi ! C'est parti vous êtes parfaitement prêtes ! On prépare son sac ! Et les triathlètes vous le diront la nuit la plus importante c'est l'avant-veille (la nuit du jeudi au vendredi)... À samedi pour l'édition parisienne et à très vite pour les autres villes !*