



# Mon premier triathlon

Du 09 mai au 05 juin 2011

Objectif : triathlon Annecy

Plan d'entraînement

N° 1

[www.plan-entrainement.com](http://www.plan-entrainement.com)

« Un programme orienté vers le développement de la VMA et de la vélocité. Les footings lents sont importants.  
Les séances de natation ne figurent pas sur ce programme : privilégiez la technique de nage en piscine et le relâchement lors de vos entraînements en lac »

Semaine du 09 au 15 mai	Semaine du 16 au 22 mai	Semaine du 23 au 29 mai	Semaine du 30 mai au 05 juin
<p><b>Séance 1</b> cap Echauffement 20' + 15 X 15'' vite / 15'' lent + 15' relax « Séance tonique de vma sur du plat. »</p>	<p><b>Séance 1</b> cap Echauffement 20' + 8 X 15'' vite / 15'' lent + 5' footing + 6 X 30'' vite / 30'' lent + 5' footing + 8 X 15'' vite / 15'' lent + 15' relax « Séance tonique de vma sur du plat. »</p>	<p><b>Séance 1</b> cap Echauffement 20' + 2 X (8 X 30''/30''), R : 3'+ 15' relax « Séance tonique de vma sur du plat. »</p>	<p><b>Séance 1</b> cap Footing 45' relax « Sans jamais forcer. »</p>
<p><b>Séance 2</b> cap Footing 1h relax « Sans jamais forcer. »</p>	<p><b>Séance 2</b> cap Footing 1h10 relax « Sans jamais forcer. »</p>	<p><b>Séance 2</b> cap Footing 1h10 relax « Sans jamais forcer. »</p>	<p><b>Séance 2</b> cap Footing 1h15 relax « Sans jamais forcer. »</p>
<p><b>Séance 3</b> vélo + cap Sortie de vélo 2h sur du plat avec séance de vélocité : 3' à 90t/min, 3' à 95t/min, 3' à 100t/min, 3' à 95t/min, 3' à 90t/min + 20' footing relax « Séance d'enchaînement avec de la vélocité sur du plat à la limite de l'essoufflement. Le footing ensuite est relax. »</p>	<p><b>Séance 3</b> vélo + cap Sortie de vélo 2h sur du plat avec séance de vélocité : 5' à 90t/min, 5' à 95t/min, 5' à 100t/min, 5' à 95t/min, 5' à 90t/min + 25' footing relax « Le temps de maintien en vélocité augmente et on ajoute 5' de footing toujours relax. »</p>	<p><b>Séance 3</b> vélo + cap Sortie de vélo 2h avec 3 X 2' de vélocité en montée. R : 2' en montée + 30' footing relax. « La vélocité est effectuée en bosse à env 80t/min (suivant pourcentage de la montée). Ces 2' sont progressives, il faut terminer les 30 dernières secondes en tournant les jambes au maximum. »</p>	<p><b>Séance 3</b> vélo Sortie de vélo 3h sur parcours vallonné en alternant assis et en danseuse dans les bosses. « Longue sortie de vélo en alternant assis et en danseuse + 1 dent dans les bosses. Pensez à bien vous ravitailler. »</p>



# Mon premier triathlon

Du 06 juin au 03 juillet 2011

Objectif : triathlon Annecy

Plan d'entraînement

N° 2

www.plan-entrainement.com

« Un programme orienté vers le développement de la VMA et de la vélocité. Les footings lents sont importants.

Les séances de natation ne figurent pas sur ce programme : privilégiez la technique de nage en piscine et le relâchement lors de vos entraînements en lac»

Semaine du 06 au 12 juin	Semaine du 13 au 19 juin	Semaine du 20 au 26 juin	Semaine du 27 juin au 03 juillet
<p><b>Séance 1</b> cap Echauffement 20' + 6 X 1' vite / 1' lent + 15' relax <i>« Le temps de maintien augmente, ne pas marcher pendant la récupération. »</i></p>	<p><b>Séance 1</b> cap Footings 45' relax <i>« Cool tout le long. »</i></p>	<p><b>Séance 1</b> vélo Sortie vélo 1h30 avec vélocité sur du plat : 5' à 95t/min, 5' à 100t/min, 5' à 105t/min, 5' à 100t/min, 5' à 105t/min <i>« Idem semaine dernière. »</i></p>	<p><b>Mercredi</b> cap Echauffement 20' + 12 X 15'' vite / 15'' lent + 15' relax. <i>« Une dernière séance de 15'' pour faire monter le cœur. Cool avant et après. »</i></p>
<p><b>Séance 2</b> cap Footings 1h20 relax <i>« Sans jamais forcer. »</i></p>	<p><b>Séance 2</b> Vélo Sortie vélo 1h30 avec vélocité sur du plat : 5' à 95t/min, 5' à 100t/min, 5' à 105t/min, 5' à 100t/min, 5' à 105t/min <i>« La vitesse de jambe augmente, toujours sur du plat et à la limite de l'essoufflement. »</i></p>	<p><b>Séance 2</b> Vélo Sortie vélo 1h30 relax <i>« Sans jamais forcer. »</i></p>	
<p><b>Séance 3</b> vélo + cap Sortie de vélo 2h30 avec 4 X 2' de vélocité en montée. R : 2' en montée + 35' footing avec 10' soutenues. <i>« Séance de vélocité en bosse. Accélérer pendant 10' en cap aux sensations. »</i></p>	<p><b>Séance 3</b> vélo + cap Sortie de vélo 3h sur terrain vallonné + 40' de cap dont 15' soutenues <i>« Long enchaînement, pas de consigne particulières à vélo et 40' à pieds ensuite avec 15' soutenues aux sensations. Pensez à bien vous alimenter. »</i></p>	<p><b>Séance 3</b> vélo + cap Sortie de vélo 2h avec 4 X 2' de vélocité en montée. R : 2' en montée + 20' footing relax. <i>« Encore de la vélocité en bosse et un dernier enchaînement plus court. »</i></p>	<p><b>Dimanche</b> TRIATHLON Relisez bien les conseils de course et vérifiez votre liste du matériel avant de partir et tout ira bien ! Le plaisir de participer à cette épreuve doit l'emporter sur votre stress ! Bonne course !</p>