

PLAN D'ENTRAINEMENT TRIATHLON

Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4			
J1	Natation Course à pied 30' echft + 10x1'1" + 15' relax Séance Endurance Niv 1	Natation 30' echft + 2x (6 x 1'1") + 15' relax Séance Endurance Niv 2	Natation 2,5 km en lac Course à pied 1 h endurance	Natation 2,5 km en lac Course à pied 1 h endurance Séance Résistance	J2	1h sur terrain vallonné + PPG	1h sur terrain vallonné + PPG	Natation 3,5 km Vélo 3 h	Natation 2,5 km Vélo 2 h
J3	Natation Vélo 2 h Séance Endurance Niv 1	Natation Vélo 2 h Séance Endurance Niv 2	VMA Natation 4 km	Natation 4 km Vélo 5 h Séance Résistance	J4	1h vallonné avec Fartlek	Natation	Natation 3 km / Vélo 2 h	Natation 3 km / Vélo 3 h
J5	Vélo 2 h Séance Récupération active	Vélo 3 h + 15' course à pied Séance Récupération active	Vélo 4 h + 20' course à pied Séance Récupération active	Vélo 5 h + 20' course à pied Séance Récupération active					

Semaine 5		Semaine 6		Semaine 7		Semaine 8			
J1	Natation 4 km Course à pied 25' echft + 2x (10 x 30"/30") en nature Séance Résistance	Natation 3 km 1h vélo + 15' course à pied	Natation 2,5 km Vélo Séance Capillarisation	Repos Séance Capillarisation	J2	2 h vélo + 1 h course à pied	Vélo Séance Capillarisation x2	Vélo 2 h Séance Capillarisation x2	
J3	Natation 1 h vélo Séance Résistance	Natation 1 h vélo Séance Massage Relaxant	Footing Séance Capillarisation	Natation sur site Séance Capillarisation x2	J4	Course à pied 2 h	Vélo 3 h	1h vélo en fréquence	Repos Séance Capillarisation x2
J5	Vélo 4 h 30' course à pied Séance Récupération active	Vélo 3 h Séance Récupération active	Vélo Séance Récupération active	TRIATHLON Iron Séance Récupération active					

Deux types d'entraînement :

Pour les personnes s'entraînant 3 jours par semaine suivre les instructions des jours 1,3,5

Pour les personnes s'entraînant 5 jours par semaine suivre les instructions des jours 1,2,3,4,5

Natation 43,5 km / Vélo 4 000 km / Course 15 H