

Plan d'entraînement Triathlon Ironman en 12 semaines



A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme est conçu pour les triathlètes souhaitant effectuer un Ironman pour la première fois. Il existe deux versions de ce plan. Celle-ci est la version la plus allégée en termes de volume d'entraînement.

Prérequis :

Vous devez être capable de rouler au minimum 2h30

Courir plus d'une heure

Nager 500m non-stop

Difficulté :

Débutant, entre 6 et 11 heures d'entraînement par semaine.

Informations :

Ce plan d'entraînement contient beaucoup d'abréviations, n'hésitez pas à utiliser le glossaire présent sur le site (outils > glossaire)

Nous recommandons avant toute inscription à un plan d'entraînement d'effectuer un check up chez le médecin validant la bonne forme physique de l'athlète.



Point sur les Zones d'entraînement :

Connaître vos zones d'entraînement vous permettra de vous entraîner à la bonne intensité pour chaque session. Les zones d'entraînement vont vous permettre de maîtriser vos préparations sans dépasser vos limites.

Vous pouvez estimer vos zones d'entraînements à l'aide des descriptions ci-dessous, mais nous vous recommandons l'utilisation d'un cardio fréquence mètre pour un mesure plus précise.

Vous pouvez également utiliser des calculateurs d'énergie (vélo) et autres GPS pour suivre votre progression mais ils ne sont pas indispensables pour ce plan.

Ces zones d'entraînement sont seulement un guide, donc ne soyez pas surpris ce vous trouver parfois légèrement au-dessus ou en dessous des zones prévues par le plan.

Enfin, restez à l'écoute de votre corps et apprenez à connaître vos limites avec les sensations ressenties à l'entraînement.

ZONE 1 : Recup

60 à 65 % du maximum. Rythme facile, agréable et léger

ZONE 2 : Stable

65 à 75 % du maximum. Rythme assez facile (vous pouvez toujours respirer uniquement avec le nez si vous le voulez)

ZONE 3 : Tempo

75 à 80 % du maximum. Rythme assez dur, mais vous pouvez tenir cette vitesse.

ZONE 4 : Rapide

80 à 90 % du maximum. Rythme dur.



Plan d'entraînement triathlon Ironman en 12 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	<p><u>Natation :</u> 300m crawl - 20sec recup 200m pied - 20sec recup 100m pull - 20sec recup 4x50m 1 bras 200m 1 facile / 1 rapide 4x50m glissé* 200m 1 facile / 1 rapide 4x50m poing fermés 200m 1 facile / 1 rapide 200m détente</p> <p>*faire glisser les doigts le long de l'eau lors du retour du bras</p>	<p><u>Course :</u> 10min zone 2 2x10min zone 3 3min recup entre les 2 Détente 7 min zone 2</p>	Repos	<p><u>Course :</u> 1heure zone 2</p>	<p><u>Natation :</u> 300m crawl 200m pied 100m pull 20sec recup entre chaque 100m crawl zone 2 – 10sec recup 200m pull zone 2 – 20 sec recup 300m crawl zone 2 – 30 sec recup 400m pull zone 2 400m détente</p>	<p><u>Vélo :</u> 30 min échauffement zone 2 30min zone 3 30min zone 2 Rester assis dans les côtes</p>	<p><u>Vélo :</u> 2h30 zone 2</p>
Semaine 2	<p><u>Natation :</u> 200m crawl - 20sec recup 200m pull - 20sec recup 100m pied - 20sec recup 8x50 : 25m glissé / 25 crawl 1min recup entre chaque 400 en zone 3 - 15sec recup 2x200 zone 3 – 15 sec recup entre chaque 2x100 zone 3 100m détente</p>	<p><u>Course :</u> 10min échauffement 20min zone 3 10min zone 2</p>	Repos	<p><u>Course :</u> 1h15 en zone 2</p>	<p><u>Natation :</u> 200m crawl 200m pied 200m educ au choix 6x75m crawl zone 3 – 10 sec recup entre chaque 400m pull zone 2 – 30sec recup 6x50 crawl zone 3 – 10 sec recup 200m pull zone 2 150m zone 1 détente</p>	<p><u>Vélo :</u> 30min zone 2 30 min zone 3 30min zone 2 (endurance musculaire)</p>	<p><u>Vélo :</u> 3 heures en zone 2</p>



Plan d'entraînement triathlon Ironman en 12 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 3	<p><u>Natation :</u> -150m crawl -100m pied -50m pull 2 fois ce cycle -25m educ au choix -25m crawl -25m poings fermés -25m educ au choix -25m crawl 4 fois ce cycle 20sec recup entre chaque 2x400 – 200 rapide / 200 facile 400m détente</p>	<p><u>Course :</u> 10min zone 2 10min zone 3 10min zone 2</p>	<p><u>Vélo :</u> 10min zone 2 2x9min en zone 3 - 2min recup 4min en zone 2</p>	<p><u>Natation :</u> 300m crawl 100m pied 4x50m accel. prog. – 15sec recup 200m bandeau 20sec recup 300m pull aux chevilles 30sec recup 400m pull 40sec recup 200m crawl 200m détente</p>	Repos	<p><u>Course :</u> 50 min en zone 2</p>	<p><u>Vélo :</u> 2 heures en zone 2</p>
Semaine 4	<p><u>Natation :</u> 300m crawl 200m pied 200m crawl -300m pull en Z3- 30sec Recup -100m crawl Z2- 20sec recup -100m Z3 – 20sec recup -100m Z4 – 20sec recup Faire ce cycle 3 fois 400m détente</p>	<p><u>Course :</u> 10min zone 2 2x15min en zone 3 – 3min recup entre chaque 7min détente</p>	<p><u>Natation :</u> 2x250m crawl 100m pied 200m pull -25m educ SCULL -25m crawl 10sec recup 100m pull Z4 – 10 sec recup 200m crawl Z3 – 10 sec recup 300m pull Z2 – 30sec recup 200m crawl z3 – 20sec recup 100m crawl z4 400m détente</p>	<p><u>Course :</u> 1h30 en zone 2</p>	<p><u>Natation :</u> 400m (25 pied / 50 crawl) 400m (25 educ au choix / 25 crawl) 400 crawl 200 rapide / 200 facile – 1min recup 50m dos 300m pull Z3 – 40sec recup 50m brasse 200m crawl Z3 – 20sec recup 50m dos 200m pull Z3 50m brasse 400m détente</p>	<p><u>Vélo :</u> 30min zone 2 40min zone 3 20min zone 2 Rester assis dans les côtes</p>	<p><u>Vélo :</u> 3h30 en zone 2</p>



Plan d'entraînement triathlon Ironman en 12 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 5	<p><u>Natation :</u> 3x300m : -100m crawl -100m pied -100m pull 8x50 : -25m poings fermés -25m crawl 3x : -150m crawl Z2 -100m crawl Z3 -50m crawl Z4 20 sec recup entre chaque</p>	<p><u>Course :</u> 10min en zone 2 30min en zone 3 10min en zone 4</p>	Repos	<p><u>Course :</u> 1h45 en zone 2</p>	<p><u>Natation :</u> 2x : -100m poings fermés -200m crawl -100m glissé 800m zone 100m dos / brasse 400m pull Z2 400m détente</p>	<p><u>Vélo :</u> 30min en Z2 2x20min en Z3 - 5min recup 15min en Z2 Rester assis dans les côtes</p>	<p><u>Vélo :</u> 4heures en Z2</p>
Semaine 6	<p><u>Natation :</u> 200m crawl 200m pied 200m pull 6x100m crawl Z3 – 20 sec recup 6x25m poings fermés, 5sec recup 4x100m crawl – 20sec recup 6x25m glissé – 5 sec recup 100m détente</p>	<p><u>Course :</u> 10min Z2 10min Z3 10min Z2</p>	Repos	<p><u>Natation :</u> 400m crawl 400m : 25 glissé / 25 pull 400m pull en Z2 – 1min recup 100m en Z3 – 20 sec recup 400m pull Z2 – 1min recup 100m Z3 200m pied détente</p>	Repos	<p><u>Course :</u> 1 heure en Z2</p>	<p><u>Vélo :</u> 2 heures en Z2</p>



Plan d'entraînement triathlon Ironman en 12 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 7	<p><u>Natation :</u> 100m crawl 100m pied 100m glissé 100m pull 6x50 pied 6x100 crawl Z3 – 20sec recup 300m pull z1 4x100 crawl Z3 – 20sec recup 300m pull z1 2x100m crawl Z3 – 20sec recup 500m détente (crawl et dos)</p>	<p><u>Course :</u> 10min Z2 2x20min Z3 – 3min recup entre chaque 7min Z2</p>	Repos	<p><u>Vélo :</u> 10min Z2 40min Z3 10min Z2 Rester assis dans les côtes</p>	<p><u>Natation :</u> 2x : -300m crawl -100m pied 10x50 crawl en Z2 – 5sec recup 5x100m crawl Z3 – 10sec recup 2x200m crawl Z2 - 20 sec recup 400m crawl Z3 200m pied Z1 200m pull Z1</p>	<p><u>Matin :</u> Course de 2 heures en zone 2, mise en condition (équipement de course, nutrition...)</p> <p><u>Après midi :</u> 25 min nage en haut libre si possible, Z2</p>	<p><u>Vélo :</u> 4 heures 15min en zone 2 Puis <u>course :</u> 15min zone 2</p>
Semaine 8	<p><u>Natation :</u> 400m crawl 8x25m educ 2x : -4x75m Z2 -4x75m Z4 -4x75m Z3 -15sec recup entre chaque 400m pull Z3 200m détente</p>	<p><u>Course :</u> 10min Z2 40min en Z3 10min en Z2</p>	Repos	<p><u>Vélo :</u> 10min Z2 40min Z3 10min Z2 Rester assis dans les côtes</p>	<p><u>Natation :</u> 200m non stop si possible en eau libre – Z2</p>	<p><u>Matin :</u> Course de 2 heures en zone 2, mise en condition (équipement de course, nutrition...)</p> <p><u>Après midi :</u> 25 min nage en haut libre si possible, Z2</p>	<p><u>Vélo :</u> 4 heures 15min en zone 2 Puis <u>course :</u> 15min zone 2</p>



Plan d'entraînement triathlon Ironman en 12 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 9	<p><u>Natation</u> :</p> <p>200m crawl 200m glissé 200m pied 4x100m Z3 – 30sec recup 4x50m pull Z3 – 15sec recup 4x100m Z3 – 30sec recup 200m détente</p>	Repos	<p><u>Vélo</u> :</p> <p>10min Z2 2x9min en Z3 – 2min recup entre chaque 4min Z2</p> <p><u>Course</u> :</p> <p>En descendant du vélo 15min Z2</p>	<p><u>Natation</u> :</p> <p>3000m non stop, si possible en eau libre.</p>	Repos	<p><u>Vélo</u> :</p> <p>160 km en zone 2 Tester tout l'équipement et votre nutrition</p>	<p><u>Course</u> :</p> <p>32 km en zone 2 Tester tout l'équipement et votre nutrition</p>
Semaine 10	Repos	Repos	<p><u>Vélo</u> :</p> <p>10min Z2 6x3min en zone 4 – 2min recup entre chaque 7min en Z2</p>	<p><u>Natation</u> :</p> <p>400m crawl 8x25 educ au choix 6x50m en Z3 – 15sec recup 2x150 pull Z2 – 20sec recup 6x75m crawl Z3 – 15sec recup 300m pull Z2 6x50m en zone 3 – 15sec recup Détente 250m pull z1</p>	<p><u>Course</u> :</p> <p>10min Z2 20min Z3 10min Z2</p>	<p><u>Matin</u> :</p> <p><u>Course</u> :</p> <p>1h30 en zone 2 Tester tout l'équipement et la nutrition</p> <p><u>Natation (option)</u> :</p> <p>40min en eau libre si possible – Z2</p>	<p><u>Vélo</u> :</p> <p>3heures en Z2</p> <p><u>Course</u> :</p> <p>En descendant du vélo, 15min en Z2</p> <p>Tester tout l'équipement et la nutrition</p>



Plan d'entraînement triathlon Ironman en 12 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 11	<u>Natation</u> : 400m crawl 200m pied 200m pull 100m crawl 4x100 crawl Z3 – 20sec recup 4x50m pull Z2 – 10sec recup 3x100m en Z3 – 20sec recup 200m pull Z1 détente	<u>Course</u> : 10min Z2 20min en Z3 10 min en Z2	Repos	<u>Vélo</u> : 10min en Z2 6x3min en Z4 – 2min recup 7min en Z2	<u>Natation</u> : 1500m en eau libre si possible	<u>Matin</u> : <u>Course</u> : 1h en Z2 <u>Natation</u> (option) : 25min en eau libre	<u>Vélo</u> : 2 heures en zone 2 <u>Puis course</u> : 15 min en zone 2
Semaine 12	<u>Natation</u> : Natation 1500m	<u>Course</u> : 30min Z2	<u>Vélo</u> : 1 heure Z2	<u>Natation</u> : 1500m en eau libre si possible	<u>Vélo</u> : 45 min en zone 2	Repos	<u>C'est le grand jour !</u> Triman vous souhaite bonne chance N'hésitez pas à venir nous raconter votre course et donner votre avis sur ce programme d'entraînement