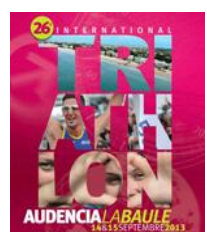


Entraînement débutant Triathlon Audencia / La Baule - Programme complet semaines 1 à 4

Semaine 1

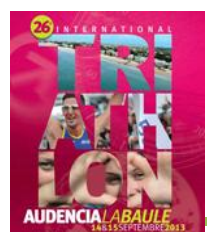
Natation	Cyclisme	Course à pied
<p style="text-align: center;">Séance à dominante aérobie ⊕ 60', 2000m</p> <p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200m crawl, 100m éducatif : rattrapé (alterner un bras tendu en avant, l'autre effectuant le mouvement de crawl). • 2*100m (25 jambes-50NC Zone 1- 25NC en accélérant progressivement). • 3*100m (25 respiration tous les 3 mouvements-25 tous les 5- 25 tous les 7 - 25 tous les 5). <p>Contenu type de la série :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 300m Crawl (1pull, 1NC x 2) R : 25'' ZONE 1 à 2 <p>(vitesse et nbre de coups de bras réguliers à chaque longueur)</p>	<p style="text-align: center;">Séance ⊕ 90'</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' à 40' échauffement progressif • 6 x 2'30'' (1'00'' Fréquence élevée- 30'' fréquence max. + 1'00'' souple*) • Récupération (souple) fin de séance <p>* Braquet selon profil : 42/15 à 17</p>	<p style="text-align: center;">Séance ⊕ 45' (en parcours naturel) :</p> <p>Footing ZONE 1 de 25'. Puis 2 x 6' (20'' vite ZONE 3 - 20''lent) RIS 3' ZONE 1 Fin de séance ZONE 1</p> <p><u>Observations :</u> <i>Travail de votre puissance maximale aérobie</i> ⇒ Travail de placement dans les 20'' vite</p>
<p style="text-align: center;">Séance à dominante vitesse (travail de la coordination gestuelle) ⊕ 60', 1800m</p> <p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200m pull buoy • 3*100m (1éducatif : respiration tous les 3 temps avec bras tendus en opposition-1 battements de jambes-1éducatif) • 2*100m 3 nages (100dos-100brasse-100Cr) • 2*100m (25 bras brasse/jambes Cr-25 dos brassé- 25 bras Cr/jambes brasse-25 NC) <p>Contenu type de la série :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 25m Jambes Crawl Sprint. R : 45'' sur place. + 200m souple au choix • 4 x 25m Pull Crawl Sprint. R : 45'' sur place. + 200m souple au choix • 4 x 25m NC Crawl Sprint. R : 45'' sur place. + 200m souple au choix 	<p style="text-align: center;">Séance ⊕ 120'</p> <p>Parcours assez facile (plat et faux plat)</p> <ul style="list-style-type: none"> * 30' échauffement ZONE 1 * Puis 4 x 5' ZONE 2 à 3 (progressif) (RIR 3'00'' souple) <p>Travail sur la position - le pédalage rond - rapport puissance et fréquence de pédalage : 85 à 90rpm)</p> <p>Récupération active sur parcours plat avec fréquence basse et travail sur « gros plateau »</p>	<p style="text-align: center;">Séance ⊕ 45' (en parcours naturel)</p> <p>Séance à réaliser en ZONE 1et Zone 2 de 35'.</p> <p>Fin de séance : 12 LD de 80m (allure : 80% env. de votre vitesse maximale et récupération complète entre lignes) (temps maximum de la ligne : 20'' ⇒ départ toutes les 1'10'')</p> <p>⇒ Dans la journée étirements 20'.</p>



Entraînement débutant Triathlon Audencia / La Baule - Programme complet semaines 1 à 4

Semaine 2

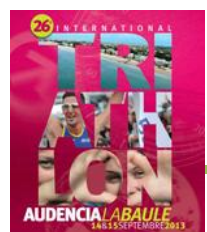
Natation	Cyclisme	Course à pied
Séance à dominante aérobique ⊕ 60', 2200m	Séance ⊕ 90'	Séance ⊕ 20'
<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200Cr, 100brasse (longue coulée entre les mouvements), 100dos, 100 brasse, 200 Cr (accélération avant/après virage) • 3*100m Cr (accélérations progressives : 25 ZONE1-50 ZONE2-25 ZONE3) <p>R : 10'' sur place</p> <p>Contenu type de la série :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 400m Crawl (1pull, 1NC x 2) <p>R : 20'' ZONE 1 (vitesse et nbre de coups de bras réguliers à chaque longueur)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Rester en ZONE 1 tout la séance * Parcours facile à moyen (plat / faux plat) * Fin de séance vélo ENCHAINEMENT CàP : 15 LD 	<p>Enchaînement après la séance de vélo de 15 LD :</p> <p>80m (allure : 80% env. de votre vitesse maximale et récupération complète entre lignes) (temps maximum de la ligne : 20'' ⇒ départ toutes les 1'10'')</p>
<p>Séance à dominante amélioration de la vitesse de course ⊕ 60', 2400m</p> <p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 Cr, 200brasse • 3*100m Cr (50 jambes- 50 NC) • 4*100m (resp. 2/3/5/7 temps) • 100m dos à 2 bras <p>Contenu type de la série :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 x 100m Crawl NC ZONE 3 <p>R : 25''</p>		<p style="text-align: center;">Séance ⊕ 45' (en parcours naturel) :</p> <p>Séance à réaliser en ZONE 1 sur 25' puis ZONE 2 de 10' fin de séance retour ZONE 1</p>



Entraînement débutant Triathlon Audencia / La Baule - Programme complet semaines 1 à 4

Semaine 3

Natation	Cyclisme	Course à pied
Séance à dominante technique (renforcement d'appuis et travail ZONE 3) ⌚ 75', 2500m	Séance ⌚ 120'	Séance ⌚ 50' (sur piste)
<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100Cr, 100brasse • 3*100m Cr (50 pull buoy-25 Cr water polo-25 NC) • 100 souple <p>Contenu type de la série :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200Cr (25 battements sans planche, 25 éducatifs variés : 2 mvts à droite, 2 à gauche – Rattrapé devant – Rattrapé le long du corps – touché épaule - .../...) • 10x 50Cr pull-buoy Zone 3 R :10'' • 100 dos (25 bras droit 25 gauche) • 4x 100Cr pull-buoy Zone 3 R :15'' • 200Cr Pull-boy Zone 3 • 100 dos à 2 bras • 4x100Cr Zone 3 NC R : 15'' (25 respiration 3 temps 25 5 temps) 	<p>Inclus 1heure :</p> <p>travail de Force sur toutes les montées (max. 6). Cadence 50 à 60rpm départ danseuse – assis – danseuse (durée +/- 2'30'')</p> <p>Entre le travail de Force : vélocité +/- 100rpm</p> <p>Inclus 2^{ème} heure :</p> <p>2 x 10' Zone 2 [effectuer si possible la dernière minute plus rythmée en maintenant une cadence de +/- 95rpm]</p> <p>RIS 3'</p>	<p>Séance à dominante ZONE 3+ (100% VMA = vitesse maximale aérobie) :</p> <p>Echauffement 15' + éducatifs spécifiques + LD</p> <p>* 2 x (6 x 200m) - RIR : temps d'effort / 1'</p> <p>Fin de séance 10' Zone 1</p>
Séance à dominante technique ⌚ 60', 2300m		Séance ⌚ 45' (en nature)
<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200Cr, 200 brasse, 100 dos <p>Contenu type de la série :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 battements (25 progress 25 souple) • 4x100 (100Cr, 75Cr – 25dos, 75Cr – 25brasse, 75Cr – 25water-polo) • 4 x 200Cr R : 15'' (compter le nbre de mvts de bras sur le dernier 50) <p>4x 100Cr R : 20'' (vitesse > au 200 en maintenant le nombre de mvts de bras)</p>		<ul style="list-style-type: none"> * 15' ZONE 1 * 2 x 7' ZONE 2 à ZONE 3 sur les 2 dernières minutes <p>RIR : 3' ZONE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> * 15' ZONE 1



Entraînement débutant Triathlon Audencia / La Baule - Programme complet semaines 1 à 4

Semaine 4

Natation	Cyclisme	Course à pied
<p>Séance à dominante technique (renforcement d'appuis et travail ZONE 3) ⊕ 75', 3000m</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 Cr • 3*100m 3 nages (25Cr/Dos/Brasse/Cr) <p>Contenu type de la série :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 battements (25 progress 25 souple en Crawl et Dos) • 2x [(2x100Cr (1 moyen 1 vite R : 20'') + 4x50dos progressif de 1 à 4 R : 15'')] <p>1^{ère} série en NC 2^{ème} série en Pull-boy</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 battements Cr (sous l'eau) • 5 x (25Cr vite 25souple) <p>100Dos souple</p> <p>Séance à dominante technique ⊕ 75', 2900m</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300m pull buoy <p>Contenu type de la série :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 400 R : 30'' <p>(100 Cr – 100 3 nages – 100 battements Cr – 100 Cr rattrapé)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 200Cr Pull-boy R : 15'' (50 Normal 50 resp. 5 temps) • 8 x 25Cr NC (1normal 1Hypoxie*) R : 10'' <p>* Le travail en hypoxie : amélioration des échanges cellulaires (minimum de temps respiratoires)</p>	<p>Séance ⊕ 90' (rappel d'allures)</p> <p>Inclus après échauffement 20' : Enchaîner deux fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' au dessus de la ZONE 3 (repère cardiaque à prendre) • 5' à 70% FCM (ZONE 2) • 5' à ZONE + (VMA) en 30''/30'' ZONE 1 <p>Puis 15' à 10puls° en dessous du 1^{er} travail RIS : 10' ZONE 1</p> <p>Fin de séance retour au calme</p>	<p>Séance ⊕ 50' (sur piste)</p> <p>Séance à dominante ZONE 3+ (100% VMA = vitesse maximale aérobie) :</p> <p>Echauffement 15' + éducatifs spécifiques + LD * 2 x (6 x 200m) - RIR : temps d'effort / 1' Fin de séance 10' Zone 1</p>
<p>Séance à dominante technique ⊕ 75', 2900m</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300m pull buoy <p>Contenu type de la série :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 400 R : 30'' <p>(100 Cr – 100 3 nages – 100 battements Cr – 100 Cr rattrapé)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 200Cr Pull-boy R : 15'' (50 Normal 50 resp. 5 temps) • 8 x 25Cr NC (1normal 1Hypoxie*) R : 10'' <p>* Le travail en hypoxie : amélioration des échanges cellulaires (minimum de temps respiratoires)</p>	<p>Séance ⊕ 60' (enchaînement CàP)</p> <p>Effectuer la sortie sur parcours plat en ZONE 1. Inclus fin de séances quelques sprints : 6 x 15'' départ toutes les 1'.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fin de séance vélo ENCHAINEMENT CàP : 20' 	<p>Séance ⊕ 20' (sur route)</p> <p>ENCHAINEMENT VELO / CàP à faire deux fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1' ZONE 3 • 3' ZONE 2 • 5' ZONE 1 <p>1' ZONE 3</p>

Lexique :

FCM : Fréquence Cardiaque Maximale
 ZONE 1 : AISANCE VENTILATOIRE (60/65% FCM)
 ZONE 2 : AMPLITUDE VENTILATOIRE (70/80% FCM)
 ZONE 3 : FREQUENCE VENTILATOIRE (à partir de 85%FCM)
 Sprint : vitesse maximale

R : récupération RIS : récupération inter série
 NC : nage complète

RPM : rotation par minute

LD : lignes droites

RIR : récupération inter répétition