

PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LE TRIATHLON DE NEVERS-MAGNY-COURS 2017

DISCIPLINES /SEMAINES	S27 DU 03/07 AU 09/07	S28 DU 10/07 AU 16/07	S29 DU 17/07 AU 23/07	S30 DU 24/07 AU 30/07	S31 DU 31/07 AU 06/08	S32 DU 07/08 AU 13/08
NATATION	1 à 2 séances dont dont 8x50m alternant crawl et battements jambes en crawl Récup 10 sec -4x (25-50-75m crawl) -200m crawl, pull buoy -100 souple récup	1 à 2 séances dont -8x75m (25 crawl, 25 jambes, 25 autre nage) -2x (25-50-75-50-25m crawl) Récup : 10 sec -200m crawl, pull buoy aux chevilles -6x25 sprint, R : 30 sec -100 souple récup	1 à 2 séances dont 6x50m (1 crawl, 1 autre nage) 4x25m accélération progressive Récup : 20 sec 8x50 crawl soutenu R : 15 sec -300m crawl pull buoy aux chevilles -100 souple récup	1 à 2 séances dont 4x50 – 4x75 (1 crawl, 1 autre nage) Récup : 10s 5x100m (lent, moyen, vite, moyen / 25m) R : 20 sec 400m crawl pull buoy -100 souple récup	1 à 2 séances dont 2x (25-50-75m), 1 en crawl, 1 au choix récup : 10sec 4x25m en accélération R : 20sec 2x200 (100 vite-100 normal) Récup : 20sec 400m pull buoy 100 souple récup	8x50m (1 crawl, 1 autre nage) Récup 10sec 4x25m en accélération progressive 8x50m (1vite, 1 normal) 4x25m (12,5 très vite, le reste souple)
VELO	1h30 vélocité parcours plat + 15 min enchaînement course à pied allure libre	1h 45vélocité sur parcours plat + 20 min Enchaînement course à pied progressif sur 10min puis 5min souple retour au calme	1h 30vallonné souple avec les côtes vite + 10 min Enchaînement course à pied soutenu, 5 min retour au calme	1h 30 (sur le parcours) avec 45 min échauffement progressif puis 5x4 min allure soutenue, Récup : 2 min Enchaînement course 2x(5 min progressif, 2 min souple) Retour au calme	1h 30 (sur le parcours) avec 30 min échauffement progressif puis faire la boucle appuyée, retour au calme Enchaînement course à pied 10x (1minVite/1 min lent), 5 min retour au calme	1h 15 souple, 30 min échauffement puis 5x2 min vite/2 min souple Enchaînement course à pied 5 min progressif, 5 min souple, 8 lignes droites progressives vite de 100 m environ à la fin.
COURSE A PIED	Footing progressif 20min puis 2x[8x(30sec vite/30 sec lent)] Récup : 2 min	Footing progressif 20min puis 5x(30sec vite/30 sec lent-1minVite/1 min lent-30sec vite/30 sec lent)	Footing progressif 20 min puis 12x (1min vite / 1min lent)	Footing allure libre, 45min, Finir par 8 lignes droites progressives vite de 100 m environ	10 min progressif, Footing soutenu 30 min 5 min souple	-