

Programme Triathlon pour débutant

Ce programme de triathlon pour débutant sur 12 semaines s'adresse à des sportifs pratiquant déjà 2 à 5 heures d'activité physique par semaine et sachant nager au moins 500 m sans arrêt et sans être excessivement fatigué. Il permettra de finir un triathlon avec 500m à 1km de nage, 15 à 20km en vélo et 5km de course.

Informations complémentaires à l'adresse : <http://entrainement-sportif.fr/triathlon-programme-debutant.htm>

PHASE 1

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	Repos	C3c70%	V15c70%	N500c70% C3c70%	Repos	N500c70% V15c70%	V15c75% C3c75%
2	Repos	N500c70% C5c70%	V15c70%	N500c70%	Repos	C3c70%	N500c70% V20c70%
3	V15c70% C5c70%	Repos	N500c70% V15c70%	V20c70%	Repos	N1000c70% C5c70%	N750c70% V15c70%
4	Repos	V20c75% C5c75%	N500c70% V15c70%	N500c80% C3c70%	Repos	N1000c70% V25c70%	V20c70% C5c80%

LÉGENDE : N=Natation (en mètres); V=Vélo (en kilomètres); C=Course à pied (en kilomètres)
c=Séance d'entraînement continu à un rythme d'intensité faible; i=Séance d'entraînement avec intervalles à un rythme d'intensité élevé.

RECUPERATION ACTIVE

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5	N500c70%	Repos	V20c70%	C5c70%	Repos	N750c70% V25c70%	V15c75% C5c75%

LÉGENDE : N=Natation (en mètres); V=Vélo (en kilomètres); C=Course à pied (en kilomètres)
c=Séance d'entraînement continu à un rythme d'intensité faible; i=Séance d'entraînement avec intervalles à un rythme d'intensité élevé.

PHASE 2

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6	N1000c70%	Repos	N500i80% V20i80%	V25c70% C5c70%	Repos	V25c70% C3i80%	N1000c70% V30c70%
7	Repos	N500i80% C8c70%	N1200c70% V25c70%	V20i80% C5c70%	Repos	N1200c70%	N500c70% V15c70% C5c70%
8	Repos	N1200i80% V15c70%	V30c70%	V20i90% C3i80%	Repos	N1200c70% V30c70%	N750c70% V20c80% C5c70%

LÉGENDE : N=Natation (en mètres); V=Vélo (en kilomètres); C=Course à pied (en kilomètres)
c=Séance d'entraînement continu à un rythme d'intensité faible; i=Séance d'entraînement avec intervalles à un rythme d'intensité élevé.

RECUPERATION ACTIVE

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9	Repos	N750c70%	V30c70%	C8c70%	Repos	N1000i80% V30c70%	V20c70% C8c70%

LÉGENDE : N=Natation (en mètres); V=Vélo (en kilomètres); C=Course à pied (en kilomètres)
c=Séance d'entraînement continu à un rythme d'intensité faible; i=Séance d'entraînement avec intervalles à un rythme d'intensité élevé.

PHASE 3

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10	Repos	N1500c80% V20i90%	N2000c70%	V35i80% C5i90%	Repos	N1000c70% V20i80% C5c70%	N1200c70% V30c70%
11	V30i80% C5i90%	Repos	V40i90% C5i80%	N1200c70%	N1000c80% V20c80% C5i80%	N1200c70%	N1000c80% V20c80% C5c80%

LÉGENDE : N=Natation (en mètres); V=Vélo (en kilomètres); C=Course à pied (en kilomètres)
c=Séance d'entraînement continu à un rythme d'intensité faible; i=Séance d'entraînement avec intervalles à un rythme d'intensité élevé.

RECUPERATION ACTIVE

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12	V20c70%	Repos	N1200c70%	V20c70% C3c70%	Repos	N1000c70%	TRIATHLON

LÉGENDE : N=Natation (en mètres); V=Vélo (en kilomètres); C=Course à pied (en kilomètres)
c=Séance d'entraînement continu à un rythme d'intensité faible; i=Séance d'entraînement avec intervalles à un rythme d'intensité élevé.

Informations complémentaires à l'adresse : <http://entrainement-sportif.fr/triathlon-programme-debutant.htm>