

 triathlon
des roses

UN ÉVÉNEMENT
FONDATION ARC

2024



Crédit photo © V. Krieger / Fondation ARC

CONTREXÉVILLE

Entraînement
en 14 semaines

Comme promis, voici notre **plan d'entraînement** !

En **14 semaines** vous serez prêt(e)s pour relever ce défi sportif !

Objectif : terminer le Triathlon des Roses en vous faisant plaisir en amont et le jour J... et avec le sourire !

Chaque semaine, vous retrouverez trois entraînements variant de 20 minutes à 60 minutes, à répartir selon vos disponibilités. Si vous ratez une séance voir une semaine, n'essayez pas de la rattraper, continuez !

N'hésitez pas à enchaîner les disciplines car une des difficultés dans le triathlon c'est l'enchaînement, quelque soit la distance !

Entraînement Semaine 1



Natation

**40 min**

- 100 m au choix
- 100 m crawl
- 2 x 50 m aller dos - retour crawl
- 4 x 25 m - 1 vite / 1 lent
- 100 m battements avec la planche
- 100 m au choix



Vélo

**45 min**

- 10 min petit plateau (mouliner les jambes)
- 2 x 6 min : 3 min poussée - 3 min modérée
- 10 min petit plateau
- 2 x 4 min : 2 min poussée - 2 min modérée
- 5 min petit plateau (mouliner les jambes)



Course à pied

**30 min**

- 10 min course lente
- 4 x 30 sec modéré - 30 sec lent
- 3 x 1 min modéré - 1 min lente
- 2 x 1 min 30 modéré - 1 min 30 lent
- 10 min course lente / marche



C'est parti !

Pour les changements de vitesse voici
deux petites vidéos qui devraient vous aider :

<https://www.youtube.com/watch?v=35ZZY746vpo>

et pour être encore plus efficace :

<https://www.youtube.com/watch?v=Fq-9jng1tH8>

Entraînement Semaine 2



Natation



40 min

- 100 m au choix
- 8 x 25 m (progressifs dans le 25 m)
- 50 m brasse
- 8 x 25 m (dégressif dans le 25 m)
- 50 m dos
- 200 m crawl



Vélo



40 min

- 10 min petit plateau
- 8 x 1 min grand plateau / 1 min récup
- 4 min récup en tournant vite les jambes
- 15 min allure libre avec 6 accélérations de 15 sec quand on veut



Course à pied



35 min

- 10 min course lente
- 6 x 30 sec : 30 sec vite - 30 sec lent
- 4 x 45 sec : 45 sec vite - 45 sec lent
- 2 x 1 min : 1 min vite - 1 min lent
- 4 x 45 sec : 45 sec vite - 45 sec lent
- 6 x 30 sec : 30 sec vite - 30 sec lent
- 5 min récup



Conseil

Pour nager le crawl rattrapé arrière, allongez-vous le plus possible dans l'eau et gardez un bras le long de votre corps. Faites un mouvement en crawl avec l'autre bras et tirez au maximum dans l'eau. Une fois que votre bras arrive au niveau des cuisses, gardez-le immobile et enchaînez l'opération avec l'autre bras : https://youtu.be/gaiJAR_7M7g

Entraînement **Semaine 3**



Natation



40 min

- 200 m nage lente au choix
- 150 m planche entre les jambes ou pullboy
- 150 m battements avec la planche
- 2 x 100 m brasse / crawl alterné
- 2 x 50 m dos / crawl alterné



Vélo



40 min

- 10 min allure lente
- 3 x 3 min progressifs de 1 à 3 min
- 8 min petit plateau
- 3 x 3 min dégressifs de 1 à 3 min
- 5 min allure au choix



Course à pied



30 min

- Séance piste : au choix 600 m lent ou 400 m modéré ou 200 m rapide - à répéter x 2
- 10 min course lente



**Pensez à poster des photos de vous à l'entraînement
pour booster votre collecte !**

Entraînement **Semaine 4**



Natation

**40 min**

- 3 x 100 m : 75m au choix / 25 crawl vite
- 2 x 100 m : 50 m au choix / 50 m crawl moyen
- 1 x 100 : 25 m au choix / 75m crawl lent
- 100 m planche nage de son choix



Vélo

**40 min**

- 10 min petit plateau
- 15 min allure modéré
- 6 x 1 min en forçant un peu plus / 1 min récup en tournant vite les jambes
- Reste de séance libre



Course à pied

**30 min**

- 10 min de course lente
- 10 min de course rythmé
- 10 min libre (course/ marche)



**À 10 semaines de la course vous commencez
à prendre le rythme !**

Entraînement **Semaine 5**



Natation

 **40 min**

- 3 x 100 m : 75 crawl / 25 au choix
- repos 45 sec chaque 100 m
- 8 x 25 m : 2 lents / 2 rapides à faire x 2
- 200 m planche avec : 100 m battement / 100 m mouvement de brasse
- 100 m au choix



Vélo

 **30 min**

- 10 min petit plateau
- 3 x 2 min allure vite + 1 min allure lente
- 10 min petit plateau



Course à pied

 **45 min**

- 10 min de course lente
- 3 x 2 min course modéré + 1 min lente
- 2 min de marche
- 5 min course lente
- 15 min non stop



**Pensez toujours à bien vous hydrater
et évitez de vous entraîner pendant les heures
les plus chaudes de la journée
(sauf pour la natation !)**

Entraînement **Semaine 6**



Natation

 **40 min**

- 100 m crawl - 4 x 25 m jambes : 2 sur le ventre / 2 sur le dos
- 100 m dos
- 100 m crawl
- 4 x 50 m : alterner un vite et un lent - 2 x 100 m : un au choix et un en dos



Vélo

 **50 min**

- 10 min allure lente - 3 x 10 min progressifs
- 10 min allure lente



Course à pied

 **30 min**

- 5 min course lente
- 4 x 30 sec vite + 30 sec lente
- 5 min lent
- 3 x 3 min allure modérée
- 1 min marche
- 5 min course lente



**L'été... une saison idéale
pour s'entraîner en piscine,
en lac ou en mer !**

Entraînement **Semaine 7**



Natation

 **40 min**

- 100 m au choix
- 3 x 150 m
- 1 en crawl
- 1 avec le matériel de votre choix (planche ou pullboy ou palme)
- 1 en éducatif rattrapé
- 4 x 25 m : 1 vite / 1 lent
- 100 m au choix



Vélo

 **30 min**

- 30 min libre en variant les parcours montée-descente-plat-route-chemin...



Course à pied

 **40 min**

- 10 min course lente
- 2 x 5 min progressives de 1 à 5
- 2 x 5 min dégressifs de 5 à 1
- 5 min modérée
- 5 min lent



**On ne lâche rien,
vous êtes à la moitié de l'entraînement !!**

Entraînement **Semaine 8**



Natation

 **40 min**

- 100 m crawl
- 100 m allé dos retour crawl
- 100 m battements avec la planche
- 100 m allé brasse - retour crawl
- 100 m battement
- 4 x 50 m progressifs dans le 50 m
- 100 m au choix



Vélo

 **30 min**

- 15 min petit plateau
- 3 x 3 min allure modéré
- 2 min allure vite
- 5 min lent
- 15 min allure lente en tournant les jambes



Course à pied

 **35 min**

- 10 min course lente
- 5 x 30 sec vite + 30 sec lente
- 5 min lente
- 5 x 1 min vite + 1 min lente
- 5 min lent



**Rien de tel qu'un petit entraînement
pour garder le rythme et
préparer la rentrée 😊**

Entrainement **Semaine 9**



Natation

 **40 min**

- 200 m nage lente au choix
- 1 x 150 m rattrapé avec la planche devant
- 2 x 100 m rattrapé sans planche
- 3 x 100 m crawl progressif tous les 50 m



Vélo

 **30 min**

- 10 min allure lente
- 3 x 5 min alterner 30 sec de sprint / 30 sec de récup
- 3 x 5 min alterner 45 sec de sprint / 15 sec de récup
- 5 min petit plateau en tournant les jambes



Course à pied

 **35 min**

- 10 min lent
- 10 min modéré
- 5 x 30 sec vite / 30 sec de marche
- 5 min course lente



**Soyez à l'écoute de votre corps.
Si vous ressentez de la douleur ou
une fatigue excessive, n'hésitez pas à prendre
un jour de repos supplémentaire.**

Entraînement Semaine 10



Natation

 **40 min**

- 200 m lent nage au choix
- 6 x 50 m en cherchant à faire le moins de mouvement de bras
- 4 x 50 m battements de jambes
- 200 m au choix



Vélo

 **45 min**

- 10 min lent
- 30 min libre avec 10 accélérations à placer
- 5 min récup



Course à pied

 **30 min**

- 5 min lent
- 5 min modérée
- 5 min rapide mais constant
- 15 min libre



L'hydratation est essentielle pour maintenir vos performances et éviter la déshydratation. Assurez-vous de boire suffisamment avant, pendant et après vos séances d'entraînement.

Entraînement **Semaine 11**



Natation



40 min

- 100 m crawl
- 100 m allé dos retour crawl
- 100 m battements avec la planche
- 100 m allé brasse retour crawl
- 4 x 50 m jambes avec la planche
- 4 x 50 m progressifs dans le 50 m
- 100 m au choix



Vélo



40 min

- 10 min allure lente
- 3 x 5 min alterner 30 sec de sprint / 30 sec de récup
- 3 x 5 min alterner 45 sec de sprint / 15 sec de récup
- 3 x 2 min de sprint / 1 min récup
- 5 min petit plateau en tournant les jambes



Course à pied



30 min

- 5 min lent
- 5 min modérée
- 5 min rapide mais constant
- 15 min libre



Consacrez 10-15 minutes à des étirements doux pour améliorer la flexibilité et réduire les courbatures. Cela aide à prévenir les blessures et à favoriser une bonne récupération.

Entrainement Semaine 12



Natation



40 min

- 200 m nages aux choix
- 10 x 50 m de 1 à 5 nages de son choix puis de 5 à 10 crawl vite
- 50 m récupération



Vélo



40 min

- 10 min petit plateau
- 20 min en variant les terrains : montée, descente...
- 10 min petit plateau en tournant vite les jambes



Course à pied



40 min

- 10 min course lente
- 2 x 5 min progressifs
- 2 x 5 min dégressifs
- 10 min libre (course / marche)



Documents obligatoires

Vous êtes presque prêtes, plus que 2 semaines, alors c'est le moment de vérifier votre matériel et surtout si ce n'est pas déjà fait de compléter et télécharger vos documents obligatoires sur votre espace personnel !

Entrainement **Semaine 13**



Natation



40 min

- 200 m nages aux choix
- 3 x 100 m avec 75 m crawl 25 m dos ou brasse
- 50 m à fond en crawl
- 50 lent au choix



Vélo



30 min

- 10 min petit plateau
- 10 x 30 sec vite + 1 min lent
- 5 min lent



Course à pied



20 min

- 20 min de course progressive



Repos

Pensez à espacer vos entrainements pour bien récupérer ! La course c'est le 6 octobre, pas pendant l'entrainement !

Entrainement **Semaine 14**



Natation



30 min

- 400 m allure lente
- 3 x 25 m sprint avec 1 min de récup entre



Vélo



20 min

- 20 min allure modéré



Course à pied



30 min

- 10 min course lente
- 10 x 30 sec / 30 sec avec le premier vite le 2^e lent
- 5 min modérée
- 5 min lent



Bravo

Vous attaquez la dernière semaine alors profitez et stoppez l'entraînement mercredi ! C'est parti vous êtes parfaitement prêtes ! On prépare son sac ! Et les triathlètes vous le diront la nuit la plus importante c'est l'avant-veille (la nuit du jeudi au vendredi)



**Rendez-vous sur la ligne
de départ le 6 octobre !**

 **Triathlon
des roses**

UN ÉVÉNEMENT
FONDATION ARC