

 triathlon
des roses

UN ÉVÉNEMENT
FONDATION ARC

2024



Crédit photo © V. Krieger / Fondation ARC

NANTES

**Entraînement
en 16 semaines**

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

En **16 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 dégradés 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 11 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 à la mer

Nager vers une bouée :

- en faisant l'aller en brasse en mettant la tête dans l'eau. Regard vers le fond.
- toutes **8 respirations** passage sur le dos pour **8 coups de bras**.
- arrivé à la bouée revenir en crawl en respirant normalement avec :
 - > tous les **5 mouvement de crawl**
 - > **5 mouvements de brasse**.

Nager entre deux bouées :

- en crawl **5 mouvements tête hors de l'eau**
- puis **5 mouvements tête dans l'eau sur l'aller**
- puis **5 mouvements sur le dos**
- suivi de **5 en crawl sur le retour**.



Entraînement **Semaine 8**



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



**Buvez 500 ml d'eau 2 heures avant,
200 ml juste avant,
150 ml toutes les 20 minutes pendant l'effort,
et continuez après l'entraînement.**

Entraînement **Semaine 9**



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



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

Entraînement **Semaine 10**



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



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

Entraînement **Semaine 11**



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 12



Natation

 **40 min**

- 300 m nages lentes au choix
- 3 x 100 m : 1^{er} planche entre les jambes - 2^e éducatif rattrapper devant - 3^e progressif
- 100 m au choix



Vélo

 **45 min**

- 10 min allure lente
- 20 min allure modérer avec 1 min en danseuse toutes les 5 min
- 15 min allure lente en tournant les jambes



Course à pied

 **45 min**

- 10 min de course lente
- 3 x 15 sec de sautilllements sur place puis 1 min de course - 15 sec talons-fesses - 1 min de course
- 2 x 15 mn course lente avec 2 min de marche entre



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.

Entraînement Semaine 13



Natation

 40 min

- 100 m en crawl
- 200 m nage lente au choix
- crawl 2 x 150 m - 30 sec repos - 100 m - 30 sec repos + 50 m - 30 sec repos si possible
- 1 allure vite autre modéré
- 6 x 25 m en jambes et 25 m crawl rattrapé avec planche
- 50 m au choix



Vélo

 45 min

- 15 min allure lente
- 3 x 3 min allure modérée + 2 min allure vite + 5 min allure lente
- 15 min allure lente en tournant les jambes



Course à pied

 45 min

- 5 min de course lente
- 4 x 30 sec vite + 30 sec lent
- 5 min lent
- 3 x 3 allure modérée
- 1 min 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 14



Natation

 40 min

- 100 m en crawl
- 4 x 25 m jambes avec 15 sec récup
- 100 m en dos
- 100 m en crawl
- 4 x 50 m vite - 50 m lent
- 4 x 50 : 25 m au choix - 25 m dos



Vélo

 45 min

- 15 min petit plateau
- 4 x 3 min (2 min allure modérée, 1 min récupération)
- 15 min allure libre avec 5 accélérations de 15 secondes quand vous voulez !



Course à pied

 45 min

- 10 min de course lente
- 2 x 8 min (7 min course modéré - 1 min marche)
- 2 x 5 min (4 min course modéré / 1 min marche)
- 10 min avec 5 sprints au choix
- 5 min lent



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 !

Entraînement Semaine 15



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 entraînements
pour bien récupérer ! La course c'est le 20 octobre,
pas pendant l'entraînement !*

Entraînement Semaine 16



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 20 octobre !**

 **Triathlon
des roses**

UN ÉVÉNEMENT
FONDATION ARC