***Semaine #17 : 12h (10 au 16/06)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **OFF** | **Natation « technique » :**Warm up :- 400m en utilisant les palmes.Corps de séance :- 6 x 50m crawl avec palmes en (25m « bras tendu » + 25m « bras relâché »), r' : 10'',- 200m crawl et palmes en facilité,- 6 x 50m crawl avec palmes en (25m « doigts touche la tête » + 25m bras normal), r': 10'',- 100m dos et palmes- 200m crawl et palmes en facilité.Cool down :- 400m au choix.On utilise les palmes pour avoir un travail léger sur les jambes en guise de récupération active. Les exercices « bras tendu », « touche tête » permettent d’obtenir une meilleure phase aérienne. **TOTAL :** 1900m. | **Natation « endurance » :**Warm up :- Rotations de bras à sec suivies de 400m sans crawl.Corps de séance :- 2 x 600m crawl avec 15m rapide à chaque 100m. - r’ : 200m battements avec palmes. Cool down :- 400m avec les palmes et jamais de crawl.**TOTAL :** 2200m. | **Course à pied « Allure de course » :**Warm up :- 20 minutes à allure progressive.On termine l'échauffement en ayant chaud !Corps de séance :- 3 à 4 x (30’’ rapide / 30’’ lent) suivie de 6 min. à allure rapide. - R’ : 2 minutes marchées. On répète cet enchainement 3 à 4 fois. Cool down :- 20 minutes en récupération active souple.On est libre de l’allure sur le 30/30 mais on viendra cherche 90% VMA sur la course de 6’. **DURÉE :** 90 minutes. | **OFF** | **Course à pied « endurance » :**Footing long sur 90 minutes. A faire sur parcours roulant pour la régularité de l'allure.**DURÉE :** 90 minutes. | **Vélo « endurance » :** Sortie sur 5h00 à faire en groupe.Parcours roulant pour être continuellement en prise.On garde un œil sur le compteur pour être régulier dans l’effort.En roulant en groupe, on peut venir régulièrement se cacher dans les roues pour récupérer.**DURÉE :** 5h00. |
|  |  | **Vélo « endurance » :**Sortie roulante à légèrement vallonnée. On entretient la base foncière. **DURÉE :** 120 minutes. |  |  |  |  |

***Semaine #18 : 10h30 (17 au 23/06)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **Natation « endurance » :**Warm up :- 1000m avec des nages variées avec la possibilité d’utiliser les palmes.Corps de séance :- 1000m crawl (possibilité d’utiliser un tuba frontal).On essaye d’être régulier. Cool down :- 400m au choix.**TOTAL :** 2400m. | **Course à pied « allure de course » :**- 3 à 5 x 8 min. à allure 10k.- récupération : 3 à 4 min. en course lente.L’allure 10k correspond en théorie à 90% de votre VMA ou pour les purs triathlètes, à votre vitesse sur la section pédestre d’un sprint par exemple**DURÉE :** 90 minutes. | **Vélo « force » :**Warm up :- 20 minutes avec développement progressif, cadence en baisse de 90 à 60rpm.Corps de séance :- 10 x 20’’ en danseuse rapide / 40’’ souple assis- on enchaine avec 10 min. à allure rapide. Cool down :- 20 minutes tranquille.A faire dans une bosse de 20 minutes ou sur HT. On enchaine le fractionné et les 10 minutes rapides sans récupération. **DURÉE :** 60 minutes | **Course à pied « endurance » :**Footing en nature sur 60 minutes.On essaye de trouver un parcours vallonné. **DURÉE :** 60 minutes. | **OFF** | **Natation en eau libre :**Warm up :- avant d’enfiler le haut de combinaison, on fait des rotations de bras, quelques pompes pour l’échauffement à sec. - 5 minutes de crawl avec quelques passages en dos pour s’assurer du bon ajustement de la combinaison.Corps de séance :- 2 x 10 minutes de nage à allure souple. - R’ : 2 minutes au bord. Cool down :- Étirement général. **TOTAL :** 2000m | **COURSE DE PRÉPARATION**Au choix, un triathlon M ou L type half-Ironman. On essaye de trouver un parcours vallonné à montagneux. Objectif :Prise de repère en natation.Alimentation et hydratation continue durant le vélo. Course à pied régulière. Si pas de course, enchainement d’une sortie vélo longue et d’une course à pied de 45 min..  |
|  |  | **Natation « technique » :**Warm up :- 1000m en utilisant les 4 nages et en incorporant 6 x 25m en accélération progressive en fin d’échauffement. Corps de séance :- 4 x 50m crawl avec palmes en 25m « bras droit seul » / 25m « bras gauche seul », r' : 20'',- 4 x 25m crawl avec « poings fermés », r': 20'',- 4 x 25m crawl avec pull-buoy avec « fouetté rapide » en fin de cycle aquatique, r': 20''.- 4 x 15 sprint et fin de longueur cool, r' : 30'',- 200 bien nagé avec les palmes.Cool down :- 200m libre.Concernant l’exercice « fouetté rapide », on essaye d’éclabousser le ciel lorsque la main sort de l’eau. Pour les sprints, on part sans pousser dans le mur.**TOTAL :** 1900m.  |  |  |  |  |

***Semaine #19 : semaine de récupération : 4h30 (24 au 30/06)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi**  | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **OFF** | **OFF** | **Natation « technique » :**Warm up :- 800m avec des distances de nage assez longues (200m minimum).Corps de séance :- 2 x 50m crawl et pb en (25m « bras tendu » + 25m « bras normal »), r' : 10''.- 200m crawl.- 2 x 50m crawl et pb en (25m « doigts touche la tête » dans la phase aérienne + 25m « bras tendu »), r' : 10''.- 100m dos,- 4 x 50m crawl plaquettes seules, r' : 10'',- 200m crawl.- 8 x 25m crawl rapide, r': 10''.Cool down :- 400m souple.**TOTAL :** 2300m | **OFF** | **Course à pied « endurance » :**Sortie longue sur 80 à 90 minutes sur un parcours vallonné.L’objectif est d’être capable de maintenir le geste de la course sur toutes les montées que vous rencontrerez. **Durée :** 90 minutes.  | **OFF** | **Vélo endurance :** Sortie souple sur 2h00.Parcours roulant pour avoir un effort constant. **Durée :** 2h00. |

***Semaine #20 : 13h (1 au 7/07)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **Natation « technique » :**Warm up :- 400m avec une augmentation croissante des distances de nage.Corps de séance :20 x 100m crawl décomposés 4 blocs de 5 x 100m :- 100m en rattrapé,- 3 x 100m en accélérations progressives,- 100m en crawl palmes souple.R’ entre les 100m : 20’’,R’ entre les blocs : 1’. Cool down :- 200m au choix.**TOTAL :** 2600m. | **Course à pied « endurance » :**Footing de 90 minutes en endurance. On peut utiliser le repère de 80% de VMA pour définir son allure. **DURÉE :** 90 minutes. | **Natation « endurance » :**Warm up :- 400m en reprenant des exercices techniques.Corps de séance :- 2 x 10 min. en crawl avec pull-buoy. - R’ : 200m en battements avec palmes. Cool down :- 200m en mêlant battement et passages en dos.**TOTAL :** 2200m. | **OFF** | **Course à pied « VMA » :**Warm up :- 20 minutes d'effort progressif en terminant par 2 minutes rapides.Corps de séance :- 200m rapide, r’ : 1’,- 600m rapide, r’ : 2’,- 400m rapide, r’ : 1’30,- 800m rapide, r’ : 2’. Enchainement à répéter 2 à 3 fois. Cool down :- 20 minutes souples.Possibilité d’allure :- 200 et 400m entre 130 et 110% VMA, - 600 et 800m entre 110 et 100% VMA. **DURÉE :** 75 à 90 minutes. | **Course à pied « endurance » :**Footing actif sur 60 minutes sur terrain vallonné.L'essoufflement est plus prononcé que sur un simple footing.On prend quelques minutes pour s'échauffer car on aura les jambes fatiguées de la séance de la veille. **DURÉE :** 60 minutes. | **Vélo « endurance » :** Sortie souple sur 5h00.Parcours vallonné sur lequel on cherchera à trouver le bon rythme d’ascension rapidement. On peut couper la sortie en 2 avec une pause picnic. **DURÉE :** 5h00. |
|  |  | **Vélo « allure de course » :**Warm up :- 20 minutes à développement progressif. On ralentit la cadence.Corps de séance :- 6 x (4 min. @allure de course + 1 min. @allure rapide).Cool down :- 10 à 30 minutes à allure souple.Il est possible de faire la séance sur HT en jouant sur la résistance.Nous partons sur 30 minutes d'effort intenses donc il convient de trouver une bosse assez longue si la séance est faite en extérieur. Pas de repos entre les blocs 4'+1'.**DURÉE :** 60 minutes. |  |  | **Natation en eau libre**Warm up :- avant d’enfiler le haut de combinaison, on effectue des rotations de bras, quelques pompes pour l’échauffement à sec. Corps de séance :- 5 minutes de crawl pour ajuster la combinaison. - 4 x 5 min. en accélération progressive. - r’ : au bord du plan d’eau sur 2 min.. Cool down :- Étirement général. On part sur un effort de 5’ en aller et retour en mettant de + en + de battement de jambes.**DURÉE**: 50 minutes. |  |

***Semaine #21 : 11h00 (8 au 14/07) :***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **Natation « endurance » :**Warm up :- 400m en passant par les 4 nages !Corps de séance :- (200m crawl avec pb + 100m crawl rapide + 100m crawl souple).2 à 3 enchainements de ce type. - r' entre les enchainements : 100m en battements palmes.- 5 x 100m crawl avec palmes et battements fort, r' : 30''.Cool down :- 400m souple en évitant de nager le crawl.On varie les vitesses de nage comme lors d’une course avec les départs, passage de bouées…**TOTAL :** 2700m. | **Course à pied « allure de course » :**Warm up :- 20 minutes d'effort progressif en terminant par des exercices d’appui.Corps de séance :- 6 à 10 séquences de (3 min. @allure semi + 1 min. @VMA).Cool down :- 20 minutes souples.A noter que les séquences s’enchainent sans récupération. **DURÉE :** 80 minutes.  | **Natation « technique » :**Warm up :- 500m variés en commençant avec les palmes.Corps de séance :En boucle pour un total de 1500m :1 - 100m crawl en (50m pull aux chevilles / 50m sans pull),2 - 100m crawl avec pb en (25m « bras droit » seul / 25m « bras gauche » seul / 50m crawl),3 - 100m crawl et pb en (50m en amplitude / 50m en accélération),4 - 100m avec palmes et battements rapides,5 - 100m en 2(25m dos « 2-bras » + 25m brasse).Cool down :- 300m libre à allure lente.**TOTAL :** 2300m. | **Vélo « technique - force » sur home-trainer de préférence :**Warm up :- 20 minutes à développement progressif. On ralentit la cadence.Corps de séance :- Travail à une jambe : 2 séries de 5 x (30'' « Jambe Droite » / 30'' « Jambe Gauche »),- récupération inter-série : 5 minutes cool. - récupération : 5 minutes à allure facile.- Travail Pousser / Tirer : 2 séries de 5 x (15'' « tirage » /45'' « poussé »),- récupération inter-série : 5 minutes cool. Cool down :- 5 minutes à allure souple.**DURÉE :** 60 minutes. | **OFF** | **Natation en eau libre**Warm up :- échauffement à sec avant d’enfiler la combinaison. Corps de séance :- 5 min. de nage avec quelques passages en dos.- 5 « beach starts » suivis de 2 minutes de nage rapide, r’ : 2 minutes au bord. - 5 « water starts » suivis de 2 minutes de nage rapide, r’ : 2 minutes au bord. Cool down :- Étirement général. On nage toujours en groupe ou dans une zone sous surveillance. **DURÉE :** 60 minutes. | **Brick session :**Warm up :- 20 minutes de course à pied facile. Corps de séance : - Vélo : 30kms plat ou 20kms vallonné. Allure facile. - Càp : 5kms @85% de VMA. On répète 2 fois cet enchainementCool down :- 20 à 30 minutes de vélo à allure facile. On pense à s’alimenter régulièrement sinon il sera difficile de tenir sur la durée.**DURÉE :** 4h00.  |
|  | **Vélo « récup active » :**Si vous disposez d’un peu de temps, on tourne les jambes pendant 30’ en guise de récupération active. **DURÉE :** 30 minutes. |  | **OPTION : Càp enchainée :**On descend du home-trainer pour un footing d’une heure à allure facile. **DURÉE :** 60 minutes. |  |  |  |

***Semaine #22 : semaine d’affutage (15 au 21/07) : 9h00***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **Course à pied « renforcement » :**Warm up :- 20 minutes à allure souple.Corps de séance :Gammes d'athlétisme sur 8-10 minutes : travail sur 20m maxi.A faire sur herbe. Sur terrain de foot si possible : 5 à 8 longueurs de terrain rapide / largeur lente.Cool down :- 20 minutes à vitesse dégressive sur un chemin roulant.Exemple de gammes d’athlétisme :1. talons fesses, en avant, en marche arrière,2. montées de genoux en avant, en marche arrière,3. battements de jambes devant de différentes amplitudes,4. accélération, 5. course arrière….**DURÉE :** 50 minutes.  | **OFF** | **Vélo « endurance » :**Sortie souple entre 2 et 2h30 selon vos disponibilités. Parcours vallonné et utilisation d’un vélo en configuration de course (braquet et roues)**DURÉE :** 2 et 2h30. | **Course à pied « endurance » :**Footing long à allure facile sur 75 minutes.A faire en nature.On doit pouvoir parler facilement. **DURÉE :** 75 minutes. | **OFF** | **Vélo « force » :**Warm Up :- 40 minutes à développement progressif avec quelques passages en danseuse pour conclure l’échauffement. Corps de séance :- 1 sprint de 10 secondes toutes les 2'50.A répéter 6 fois : 3 en départ semi-arrêté et 3 avec un lancement progressif.Cool down :- 40 minutes souple, véloce.A faire sur une chaussée plate (ou léger faux-plat montant) et sans circulation par sécurité.Ce type d'exercice est une bonne séance de déblocage pour réveiller les qualités de force.**DURÉE :** 120 minutes.  | **Vélo « endurance » :**Sortie « très » souple sur 1 à 1h30.L’idée serait de pouvoir rouler avant le petit déjeuner afin de vider intégralement les réserves de sucres de nos muscles. Si vous n’avez pas l’habitude de faire des efforts à jeun, on se rabat sur le home-trainer par sécurité. De la même manière, un parcours proche de son domicile, avoir un gel énergétique et quelques pièces pour un arrêt « boulangerie » en cas d’hypoglycémie sont de bonnes précautions.**DURÉE :** 1 à 1h30.  |
|  |  |  | **Natation « VMA » :**Warm up :- 4 x (75m crawl + 25m brasse ou dos),- 2 x 50m battements palmes en progressif,- 300m crawl avec pb.Corps de séance :- 4 x 25m crawl rapide r' : 10'',- 100m crawl et pb en amplitude,- 50m dos + 50m battements palmes,A répéter 3 fois. Cool down :- 200battements palmes. Séance de vitesse donc respecte bien les temps de récup.**TOTAL :** 1900m.  |  |  | **Natation en eau libre :**Warm up :- avant d’enfiler le haut de combinaison, quelques pour effectuer des rotations de bras à sec. Corps de séance :- 30 min. de nage continue avec de fréquents passages en crawl polo pour s’orienter. Cool down :- Étirement général. **Durée :** 50 minutes.  |

**Semaine #23 : semaine d’affutage (22-28/07) : 1h d’entrainement**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| **OFF****L’alimentation sera riche en glucides lents.**  | Footing sur terrain souple (moins traumatisant).A conclure par 4 lignes droites de 60 à 80m en accélération progressive / retour en trottinant lentement.On se place sur une allure facile durant la première partie de footing (30').On fait ses accélérations en restant à l'écoute de ses sensations du point de vue musculaire.A ne pas faire en altitude.**DURÉE :** 1h00.  | **OFF**Ne perdez pas d’énergie dans une dernière séance inutile voire pénalisante si vous logez en station.Au mieux, une vérification courte du bon fonctionnement du vélo après le voyage. | **Échauffement d’avant-course :*** Petit footing en bord de lac ou descente depuis l’Alpe d’Huez soit 40 min. de pédalage facile.
* Rotation de bras avant de se mettre à l’eau.
 |  |  |  |
|  | **L’alimentation sera riche en glucides lents.** | **L’alimentation sera riche en glucides lents mais sans excès.**  | **COURSE****DÉPART : 9h30** |  |  |  |