

 triathlon  
des roses

UN ÉVÉNEMENT  
FONDATION ARC

2024



Crédit photo © V. Krieger / Fondation ARC

**TOULOUSE**  
Entraînement  
en 13 semaines

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

En **13 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](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 9 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 !



# Entrainement **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 😊

## Entraînement **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.**

# Entrainement **Semaine 11**



## Natation

 **40 min**

- 300 m nages lentes au choix
- 3 x 100 m : 1<sup>er</sup> planche entre les jambes - 2<sup>e</sup> éducatif rattrapper devant - 3<sup>e</sup> 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 min course lente avec 2 min de marche entre



## 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 12**



### 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 29 septembre, pas pendant l'entrainement !*

## Entraînement Semaine 13



### 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<sup>e</sup> 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 29 septembre !**

 **Triathlon  
des roses**

UN ÉVÉNEMENT  
**FONDATION ARC**