

 triathlon  
des roses

UN ÉVÉNEMENT  
FONDATION ARC

2024



Crédit photo © V. Krieger / Fondation ARC

**ANTIBES**

**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](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.**

## Entrainement **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.**

# Entrainement Semaine 12



## 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 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.**

# Entrainement 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 !*

## Entrainement **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<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 20 octobre !**

 **Triathlon  
des roses**

UN ÉVÉNEMENT  
**FONDATION ARC**