



UN ÉVÉNEMENT
FONDATION ARC

ANTIBES

Plan d'entraînement en 16 semaines



Entraînez-vous pour le Triathlon des Roses !

Découvrez notre **plan d'entraînement dédié au Triathlon des Roses d'Antibes**, réparti en **16 semaines** pour vous préparer au mieux à ce défi sportif !

Votre objectif : prendre du plaisir lors de votre préparation, ne pas appréhender l'épreuve et ses transitions et terminer le Triathlon des Roses avec le sourire !

Chaque semaine, retrouvez des séances d'entraînements en natation, vélo et course à pied, variant de 20 minutes à 60 minutes, à répartir selon vos disponibilités.

Allez à votre rythme, testez votre matériel pour le jour J pendant vos séances et enchaînez les disciplines pour vous entraîner à effectuer les transitions.

Bon entraînement !

Entraînement

SEMAINE 1

ANTIBES



Natation

40 min

- 100 m au choix
- 50 m dos
- 50 m brasse
- 100 m crawl
- 4 x 50 m – progressifs dans le 50
- 2 x 100 m – 75 crawl / 25 dos



Vélo

40 min

- 10 min petit plateau (mouliner les jambes)
- 2 x 5 min (3 min modérée / 2 min lent)
- 5 min grand plateau
- 5 min petit plateau (mouliner les jambes)



Course à pieds

30 min

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

Voici deux petites vidéos qui devraient vous aider à maîtriser vos changements de vitesse : [ici](#) et [ici](#)

Entraînement

SEMAINE 2

ANTIBES



Natation

40 min

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



Vélo

49 min

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



Course à pieds

42 min

- 10 min course lente
- 6 x 30 sec vite – 30 sec lent
- 6 x 45 sec vite – 45 sec lent
- 6 x 1 min vite – 1 min lent
- 5 min course ou marche

Conseil : pour bien nager le crawl, 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 de vos cuisses, gardez-le immobile et enchaînez l'opération avec l'autre bras : [voir la vidéo ici](#)

Entraînement

© **SEMAINE 3** ★
ANTIBES



Natation

40 min

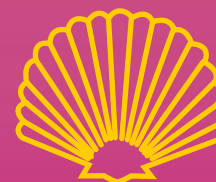
- 200 m nage lente au choix
- 2 x 100 m pullboy entre les jambes
- 4 x 50 m battements avec la planche
- 2 x 100 m brasse / crawl alterné
- 2 x 50 m dos / crawl alterné



Vélo

40 min

- 10 min allure lente
- 3 x 3 min progressifs par minute
- Récupération 1 min
- 5 min petit plateau
- 3 x 3 min modérée
- Récupération 1 min
- 5 min allure au choix



Course à pieds

30 min

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



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

Entraînement

SEMAINE 4

ANTIBES



Natation

40 min

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



Vélo

40 min

- 10 min petit plateau
- 15 min allure modéré
- 10 x 30 sec avec les vitesses tout à droite / 30 sec avec les vitesses tout à gauche
- 5 min libre



Course à pieds

30 min

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

À 12 semaines de la course,
vous commencez à prendre le rythme !

Entraînement

SEMAINE 5

ANTIBES



Natation

40 min

- 3 x 100 m : 75 crawl / 25 au choix
- 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

35 min

- 10 min petit plateau
- 3 x 4 min allure vite / 1 min allure lente
- 10 min petit plateau



Course à pieds

45 min

- 10 min de course lente
- 3 x 2 min course modéré + 1 min lente
- 2 min de marche
- 5 min course lente
- 10 min non stop
- 5 x 30 sec course modérée / 30 sec marché

Pensez 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

ANTIBES



Natation

40 min

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



Vélo

50 min

- 10 min allure lente – 3 x 10 min progressifs
par 2 min
- 10 min allure lente



Course à pieds

30 min

- 5 min course lente
- 4 x 30 sec vite / 30 sec lente
- 5 min lent
- 3 x 2 min allure modérée /
1 min de récupération
- 1 min marche
- 5 min course lente

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

Entraînement

SEMAINE 7

ANTIBES



Natation

40 min

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



Vélo

30 min

- 30 min libre en variant légèrement les allures et le parcours : montée, plat, descente



Course à pieds

40 min

- 10 min course lente
- 2 x 5 min progressives par minute
- Récupération 1 min entre les 5 min
- 5 x 1 min rapide / 1 min lente
- 4 min modérée
- 5 min lent

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

Entraînement

SEMAINE 8

ANTIBES



Natation

40 min

- 100 m crawl
- 2 x 50 m dos
- 100 m battements avec la planche
- 2 x 50 m brasse
- 100 m battement
- 4 x 50 m (25 m moyen / 25 m vite)
- 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 pieds

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

ANTIBES



Natation

40 min

- 200 m nage lente au choix
- 2 x 150 m (50 m point fermé / 100 m crawl)
- 2 x 100 m (25 m rattrapé arrière / 75 m crawl)
- 2 x 100 m crawl progressif tous les 50 m
- 100 m nage lente au choix



Vélo

30 min

- 10 min allure lente
- 3 x 5 min alterner 25 sec de sprint / 45 sec de récup
- Récupération 1 min entre les blocs
- 3 x 5 min alterner 30 sec de sprint / 30 sec de récup
- Récupération 1 min entre les blocs
- 5 min petit plateau en tournant les jambes



Course à pieds

35 min

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

Vous êtes presque prêtes, plus que 7 semaines, alors c'est le moment de vérifier votre matériel !

Entraînement

SEMAINE 10

ANTIBES



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 battement de jambes (25 m vite / 25 m lent)
- 200 m au choix



Vélo

45 min

- 10 min lent
- 6 x 5 min grand plateau
- Récupération 1 min petit plateau
- 5 min récupération



Course à pieds

30 min

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

Chaque séance t'en rapproche un peu plus, reste concentrée sur ton objectif et savoure chaque progrès.

Entraînement

SEMAINE 11

ANTIBES



Natation

40 min

- 150 m nage au choix
- 150 m jambes avec une planche
- 8 x 50 m (25 m progressif / 25 m lent)
- 100 m nage au choix



Vélo

40 min

- 10 min petit plateau
- 8 x 2 min rapide / 1 min lente
- 6 min allure lente



Course à pieds

35 min

- 5 min lent
- 5 min progressive
- 10 x 1 min rapide / 1 min lente
- 5 min lente

De petits efforts réguliers valent mieux que de grosses séances espacées et la régularité est ton alliée.

Entraînement

SEMAINE 12

ANTIBES



Natation

40 min

- 50 m brasse
- 50 m dos
- 100 m crawl
- 4 x 100 m Pullboy
- 100 m nage au choix



Vélo

45 min

- 15 min lent
- 20 min modérée
- 15 min lent



Course à pieds

30 min

- 30 min à allure constante

Repose-toi quand ton corps le réclame, car la récupération fait partie intégrante de la performance.

Entraînement

SEMAINE 13

ANTIBES



Natation

40 min

- 200 m nage au choix
- 2 x 100 m jambes avec une planche
- 6 x 50 allure modérée
- 30 sec de récupération entre les 50 m
- 100 m souple nage au choix



Vélo

40 min

- 40 min libre en variant légèrement les allures, les plateaux et le parcours : montée, plat, descente



Course à pieds

30 min

- 3 x (8 min couru / 2 min marché)

Ce triathlon est un défi solidaire, engagé et féminin,
ta motivation est une force collective.

Entraînement

SEMAINE 14

ANTIBES



Natation

40 min

- 200 m en alternant crawl et dos
- 400 m sans s'arrêter
- 200 m nage au choix



Vélo

35 min

- 10 min petit plateau
- 2 x (6 min grand plateau / 4 min petit plateau)
- 5 min allure lente



Course à pieds

35 min

- 5 min course lente
- 10 x 30 sec vite / 30 sec lente
- 5 min course lente
- 5 x 1 min vite / 1 min lente
- 5 min course ou marche

**Ce que tu accomplis aujourd'hui te rendra plus forte demain,
garde la tête haute et avance avec confiance.**

Entraînement

SEMAINE 15

ANTIBES



Natation

30 min

- 200 m nages au choix
- 2 x 100 m avec 75 m crawl 25 m dos ou brasse
- 2 x 50 m à fond en crawl
- récupération 1 min entre les 50 m
- 100 m lent au choix



Vélo

30 min

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



Course à pieds

25 min

- 10 min lent
- 10 min progressif
- 5 min lent

**Conseil : pensez à espacer vos entraînements pour bien récupérer !
La course c'est le 19 octobre, pas à l'entraînement !**

Entraînement

SEMAINE 16

ANTIBES



Natation

30 min

- 200 m allure lente
- 4 x 25 m progressifs
- 2 x 50 vite récupération 45 sec
- 200 m souple au choix



Vélo

25 min

- 10min allure facile
- 5 min allure modérée
- 10 min allure facile



Course à pieds

20 min

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

Bravo, vous attaquez la dernière semaine d'entraînement : profitez et stoppez l'entraînement mercredi ! Les triathlètes vous diront que la nuit la plus importante est l'avant-veille... à dimanche !



**Rendez-vous
sur la ligne de départ,
le 19 octobre !**

 triathlon
des roses

UN ÉVÉNEMENT
FONDATION ARC