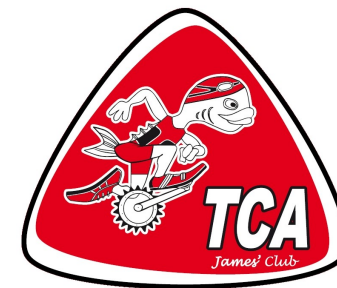




Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon



Vous avez décidé de vous inscrire au 2^{ème} Triathlon découverte de Mesquer qui aura lieu le 3 juin 2012. Ce triathlon est peut-être pour vous le premier. Afin de le réussir, ACP Coaching et le TCA vous proposent un plan d'entraînement simple et abordable pour les débutants. Ce plan de 9 semaines va vous préparer progressivement à atteindre votre objectif. Il comprend une séance par semaine dans chaque discipline : 1 natation, 1 sortie vélo et 1 séance course à pied.

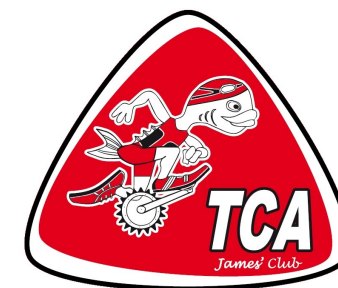
Chaque entraînement comprend :

- un échauffement qui doit être progressif, réalisé à une allure modérée et ainsi vous permettre de rentrer dans l'activité,
- un corps de séance qui représente le travail spécifique de chaque séance afin d'atteindre votre objectif (allure proche de celle souhaitée lors de la compétition),
- un retour au calme, réalisé à une allure modérée, qui doit vous permettre de mieux récupérer et ainsi d'enchaîner les entraînements dans de bonnes conditions.

Pensez à bien vous hydrater avant, après et pendant chaque séance d'entraînement, notamment lors de vos sorties vélo, cela demande un peu d'entraînement de boire en roulant.

Bon entraînement à tous et rendez-vous sur la ligne de départ dimanche 3 juin à Mesquer.

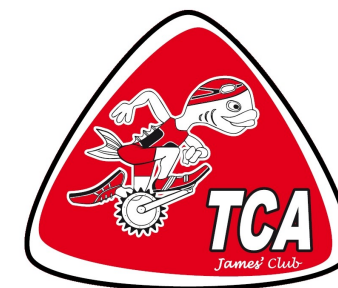
Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon



semaine 1

	du	02-avr	au	08-avr	
Discipline	Natation		Vélo		Course à pied
Objectif	Nager 200 m sans s'arrêter		Rouler 30' aisément		Reprise de la course à pied
Echauffement	4x25 jambes Nage Libre 4x25 Nage Complète Nage Libre		5' allure libre		10' marche accélérée
Corps de séance	2x25 Brasse 2x25 Nage Libre Pullboy 6x25 (1-4 Dos, 2-5 Brasse, 3-6 Nage Libre) 2x25 Nage Libre Pullboy		5' en variant la cadence de pédalage Penser à changer les vitesses 5' allure libre 5' en variant la cadence de pédalage 5' allure libre		6x2' course 1' marche
Retour au calme	4x25 Dos 2 bras		5' cool		5' marche
Total	600 mètres		30 minutes		33 minutes

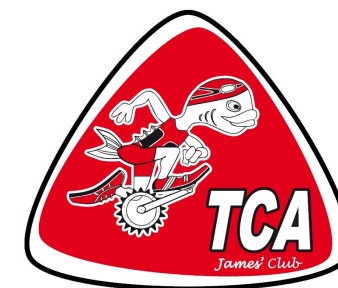
Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon



semaine 2

	du	09-avr	au	15-avr	
Discipline	Natation		Vélo		Course à pied
Objectif	Nager 200 m sans s'arrêter		Rouler 30' aisément		Reprise de la course à pied
Echauffement	6x25 jambes Nage Libre/brasse/dos		5' allure libre		6' marche accélérée
Corps de séance	4x25 Nage Libre Pullboy		10' en variant la cadence de pédalage		4x5' course 1' marche
	6x25 Nage Complète (Nage libre/brasse/doc)		5' allure libre		
	2x50 Nage libre		10' en variant la cadence de pédalage		
	6x25 éducatifs (Rattrapé, bras gauche, bras droit)		5' allure libre		
Retour au calme	4x25 Dos 2 bras		5' cool		5' marche
Total	750 mètres		40 minutes		35 minutes

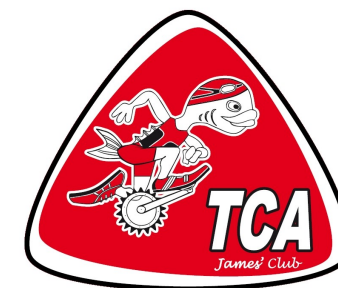
Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon



semaine 3

	du	16-avr	au	22-avr	
Discipline	Natation		Vélo		Course à pied
Objectif	Nager 200 m sans s'arrêter		Rouler 30' aisément		Reprise de la course à pied
Echauffement	4x25 jambes Nage Libre		5' allure libre		
	50 Nage Complète brasse				5' marche accélérée
	4x25 éducatifs (Rattrapé, bras gch, bras drt, polo)				
Corps de séance	4x25 Nage Libre Pullboy		15' en variant la cadence de pédalage		
	50 Nage Complète Nage libre		5' allure libre		4x8' course 1'30" marche
	4x25 Nage Libre Pullboy		10' en variant la cadence de pédalage		
	50 Nage Complète Nage libre		5' allure libre		
Retour au calme	50 Dos à 2 bras		5' cool		5' marche

Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon

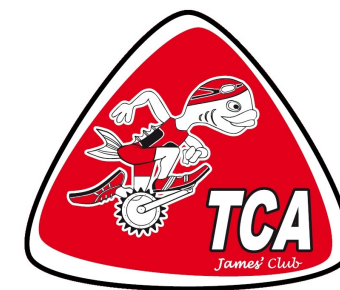


Total	600 mètres	45 minutes	48 minutes
-------	------------	------------	------------

semaine 4

	du	23-avr	au	29-avr	
Discipline	Natation		Vélo		Course à pied
Objectif	Nager 200 m sans s'arrêter		Rouler 30' aisément		Reprise de la course à pied
Echauffement	4x25 jambes Nage Libre				
	4x25 Nage Complète (brasse/doc)		5' allure libre		5' marche accélérée
	50 Dos à 2 bras				
Corps de séance	Test 1		Test 1		Test 1
	200 Nage Complète Nage libre		30' parcours varié		12' course récup=2' marche 10' course récup=2' marche 8' course récup=2' marche

Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon

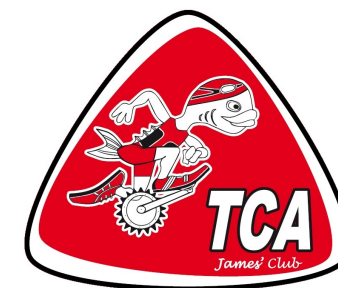


Retour au calme	50 Dos à 2 bras	5' cool	5' marche
Total	500 mètres	40 minutes	40 minutes

semaine 5

	du	30-avr	au	06-mai	
Discipline	Natation		Vélo		Course à pied
Objectif	Nager 400 m sans s'arrêter		Rouler 60' aisément		Courir 30'
Echauffement	8x25 Nage Complète (brasse/doc)		10' allure libre		5' marche accélérée
	4x50 jambes Nage Libre				
	8x25 Nage Libre Pullboy				
Corps de séance	100 Dos à 2 bras		15' en variant la cadence de pédalage		
	4x25 éducatifs Rattrapé		5' allure libre		15' course 2' marche
	4x25 éducatifs Polo		15' en variant la cadence de pédalage		3x5' course 1' marche
	4x25 éducatifs Nombre de coups de bras		5' allure libre		
	4x25 éducatifs (bras gch, bras drt)				

Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon

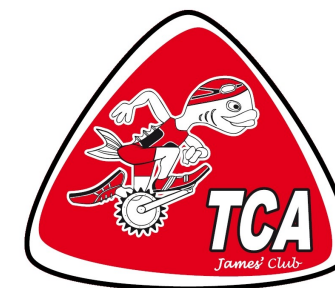


Retour au calme	4x25 Nage Complète Nage libre	5' cool	5' marche
Total	1400 mètres	55 minutes	45 minutes

semaine 6

	du	07-mai	au	13-mai	
Discipline	Natation			Vélo	Course à pied
Objectif	Nager 400 m sans s'arrêter			Rouler 60' aisément	Courir 30'
Echauffement	4x50 Nage Complète (brasse/doc)			10' allure libre	5' marche accélérée
	6x50 jambes Nage Libre/brasse/dos				
	50 Dos à 2 bras				
Corps de séance	12x25 Nage Libre Pullboy			20' en variant la cadence de pédalage	20' course récup=2' marche
	50 Dos à 2 bras			5' allure libre	10' course récup=2' marche
				10' en variant la cadence de pédalage	

Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon

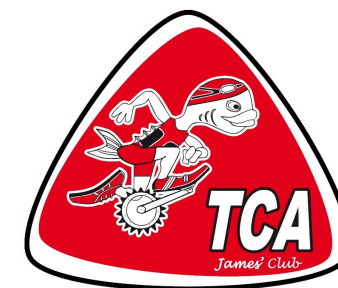


	6x50 éducatifs Nombre de coups de bras	5' allure libre	5' course récup=2' marche
Retour au calme	100 Dos à 2 bras	10' cool	5' marche
Total	1300 mètres	60 minutes	56 minutes

semaine 7

	du	14-mai	au	20-mai	
Discipline		Natation		Vélo	Course à pied
Objectif		Nager 400 m sans s'arrêter		Rouler 60' aisément	Courir 30'
Echauffement		4x50 Nage Complète (brasse/doc) 6x50 jambes Nage Libre/brasse/dos		10' allure libre	5' marche accélérée
Corps de séance		8x50 éducatifs Nombre de coups de bras 100 Dos à 2 bras 6x50 Nage Complète Nage libre récup 30"		20' en variant la cadence de pédalage 5' allure libre 15' en variant la cadence de	25' course récup=2' marche

Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon

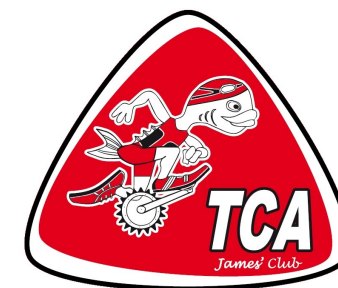


	4x50 éducatifs Nombre de coups de bras	pédalage 5' allure libre	2x5' course récup=1' marche
Retour au calme	100 Dos à 2 bras	5' cool	5' marche
Total	1600 mètres	60 minutes	49 minutes

semaine 8

	du	21-mai	au	27-mai	
Discipline	Natation		Vélo		Course à pied
Objectif	Nager 400 m sans s'arrêter		Rouler 60' aisément		Courir 30'
Echauffement	8x25 Nage Complète (brasse/doc) récup 30"		5' allure libre		5' marche accélérée
	4x25 jambes Nage brasse/dos récup 20"				
	100 Dos à 2 bras				
Corps de séance	Test 2		Test 2		Test 2

Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon

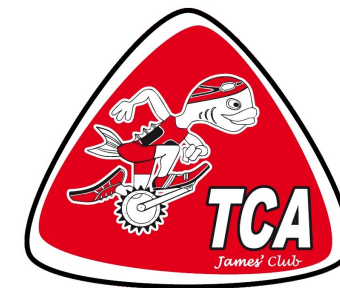


	400 Nage Complète Nage libre	60' parcours varié	30' course
		5' cool	
Retour au calme	100 Nage Libre Pullboy		5' marche
	100 Dos à 2 bras		
Total	1000 mètres	70 minutes	40 minutes

semaine 9

	du	28-mai	au	03-juin	
Discipline	Natation		Vélo		Course à pied
Objectif	Triathlon découverte (350m)		Triathlon découverte (10KM)		Triathlon découverte (2,5KM)
Echauffement	4x25 Nage Complète (brasse/doc) récup 30"		5' allure libre		5' marche accélérée
	2x25 jambes Nage brasse/dos récup 20"				
Corps de séance	2x25 éducatifs Rattrapé				4x8' course 1'30" marche

Programme d'entraînement Triathlon Découverte Mesquer 2012 Finir mon premier Triathlon



	2x25 éducatifs Polo	10 KM	
	2x25 éducatifs Nombre de coups de bras		
	2x25 éducatifs (bras gch, bras drt)		
			5' marche
Retour au calme	100 Nage Libre Pullboy	5' cool	
	100 Dos à 2 bras		
Total	550 mètres	30 à 40 minutes	48 minutes

Le triathlon de Mesquer aura lieu à la fin de la 9^{ème} semaine qui est donc une semaine allégée en entraînement, profitez-en pour peaufiner les derniers réglages.

Le temps d'entraînement doit aussi vous permettre de tester votre matériel :

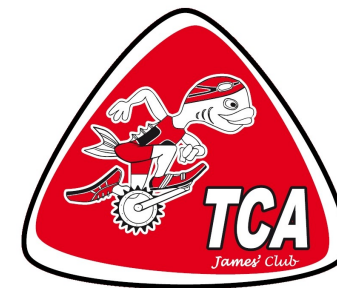
- lunette de natation et éventuellement combinaison,
- vélo et éventuellement chaussures de vélo, entraînez-vous à les mettre et les défaire, cela fera partie de la course,
- chaussures de course à pied.

Le matériel prend une place importante en triathlon. N'hésitez pas à vous faire une check-list pour le jour j afin de ne rien oublier.

La transition est souvent appelée quatrième discipline du triathlon, n'hésitez donc pas à vous y entraîner en courant 5 à 10



Programme d'entraînement
Triathlon Découverte
Mesquer 2012
Finir mon premier Triathlon



minutes après vos sorties vélo.

Bon entraînement à tous et rendez-vous sur la ligne de départ dimanche 3 juin à Mesquer !!!