



Plan Triathlon Semaine 7 à 9

Allures :

- 5 vitesses utilisées :

- Footing lent- 60-65% de la Vma
- Footing moyen - 70-75%
- Footing rapide – 80-85% = allure que je peux tenir pendant 45’.
- Spécifique 10km – 90%
- VMA – 95-100% = allure que je peux tenir maximum pendant 5-6’

Semaine 7

Séances	Principaux %VMA Principales zones	Séance	Sollicitation théorique
S1	Lent- moyen v.	55' dont 4x (2' en footing moyen + 6' en footing rapide + 2' en footing moyen) récup : 1'30 avant et après le 6' et 4' entre les séries	Moyenne
S2	VMA o.	Echauffement + 7 x 1' à VMA récup : 1' + récupération en footing lent	Elevée
S3	lent moyen v.	5' lent puis 4 x 10' allure lente-moyenne (30" / exe) + terminer la séance par 2-3 accélérations en course relâchée (ne pas chercher à aller vite mais ressentir des sensations de renvoi = pied dynamique...). Les 4*10' se font enchainées, sans récup	Faible

Semaine 8

Séances	Principaux %VMA Principales zones	Séance	Sollicitation théorique
S1	f. moyen v.	Footing lent-moyen 55' dont 3 x 5' en footing rapide, récup 2'30"	Moyenne
S2	f. rapide j.	55' dont 2km-3km-2km en footing rapide récup: 3-4'	Moyenne
S3	f. lent v.	45' de footing lent + technique libre + 2-3 lignes	

+ Module renforcement mixte (général et spécifique) à réaliser à la maison (jour libre) : 3 séries avec 30" / exercice.

Semaine 9

Séances	Principaux %VMA Principales zones	Séance	Sollicitation théorique
S1	f. rapide v. j.	45' dont 7 x 1'30" en footing rapide récup = temps de course	Moyenne
S2	VMA o.	Echauffement avec deux séries techniques + (200-300-400-500) + (500-400-300-200) à VMA récup entre les courses : 1' après le 200m et reste égales à temps de course. Récup entre les 2 séries = 5'	Elevée
S3	f. moyen v.	55' avec parties lentes et parties allure moyenne : lors de chaque retour à une partie lente (= fin d'une partie moyenne), effectuer 1 exercice de	Faible



Semaine 10

Séances	Principaux %VMA Principales zones	Séance	Sollicitation théorique
S1	V10km o.	Echauffement + Fartleck à V10km durée 10' (récup comprises) avec accélérations inférieures ou égales à 1', récup proche temps de course + fartleck 20' à V10km parties rapides de durée libre mais récup en footing moyen récup entre les 10' et les 20' = 6'	Elevée
S2	V10km o.	Echauffement + 2x [1000m + 1500m à V10km+ 1 accélération sur repère visuel -vitesse libre dans zone jaune ou orange)] récup : 2' entre le 1000m et le 1200m, 2 après le 1200m et 5' entre les séries	Elevée
S3	f. lent v.	Footing 55' lent (si envie se permettre quelques incursions dans le footing moyen)	Faible

Semaine 11

Séances	Principaux %VMA Principales zones	Séance	Sollicitation théorique
S1	V10km o.	Echauffement + (500m à VMA+ 1000m à V10km) + (2x 500m à V10km) + (1500m à V10km + 500m à V10km) récup : 1'30"-3' + 1'30"x2-4' + 2'	Elevée
S2	V10km j. o.	Echauffement + 15' allure footing rapide + 2000m – 1500m – 2000m (les trois distances à V10km) récup : 3'x2 + 4'	Elevée
S3	f. lent v.	45' lent + 4 lignes prolongées (20-25")	Faible

Semaine 12

Séances	Principaux %VMA Principales zones	Séance	Sollicitation théorique
Mardi	f. rapide j.	Echauffement + 8x3' en footing rapide récup = libre >>Séance facultative à supprimer si présence de signes de fatigue	Moyenne
Jeudi	f. lent v.	Footing 45' lent + lignes + quelques incursions courtes dans l'allure footing moyenne si envie. La durée totale de la séance peut être réduite selon fatigue.	Très faible
Dimanche	V10km o.	Echauffement + 4 km à V10km + 2 km à V10km + 1 accélération vitesse et durée libre Réaliser une série technique entre les deux courses à V10km. Récup = 5' entre 4km et 2km, libre après le 2 km.	Très élevée