PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE 9 SEMAINES POUR TON 1ER TRIATHLON

SEMAINE	NATATION	VÉLO	COURSE À PIED	COMPLÉMENT
1	10 À 15 LONGUEURS 20 SEC. PAUSE ENTRE CHAQUE ZONE 1	20 À 30 MINUTES EN CONTINU ZONE 1	20 MINUTES 1 MIN. MARCHE / 1 MIN. COURSE ZONE 1 ET ZONE 2 EN ALTERNANCE	30 MINUTES DE MARCHE EN CONTINU
2	15 À 20 LONGUEURS 20 SEC. PAUSE ENTRE CHAQUE ZONE 2	20 À 30 MINUTES EN CONTINU ZONE 1	24 MINUTES 1 MIN. MARCHE / 1 MIN. COURSE ZONE 1 ET ZONE 2 EN ALTERNANCE	35 MINUTES DE MARCHE EN CONTINU
3	10 À 15 LONGUEURS EN CONTINU ZONE 1	25 À 35 MINUTES EN CONTINU PLACER 5X 1 MIN. ZONE 2 ET 1 MIN. ZONE 1	28 MINUTES 1 MIN. MARCHE / 1 MIN. COURSE ZONE 1 ET ZONE 2 EN ALTERNANCE	35 MINUTES DE MARCHE EN CONTINU
4	15 À 20 LONGUEURS 20 SEC. PAUSE ENTRE CHAQUE ZONE 2	20 À 30 MINUTES EN CONTINU ZONE 1	20 MINUTES 1 MIN. MARCHE / 1 MIN. COURSE ZONE 1 ET ZONE 2 EN ALTERNANCE	30 MINUTES DE MARCHE EN CONTINU
5	15 À 20 LONGUEURS EN CONTINU ZONE 1	25 À 35 MINUTES EN CONTINU PLACER 5X 1 MIN. ZONE 3 ET 1 MIN. ZONE 1	25 MINUTES 1 MIN. MARCHE / 1 MIN. COURSE ZONE 1 ET PLACER 10 MIN. EN CONTINU	35 MINUTES DE MARCHE EN CONTINU
6	15 À 20 LONGUEURS 20 SEC. PAUSE ENTRE CHAQUE ZONE 2	30 À 40 MINUTES EN CONTINU PLACER 7X 1 MIN. ZONE 3 ET 1 MIN. ZONE 1	25 MINUTES 1 MIN. MARCHE / 1 MIN. COURSE ZONE 1 ET PLACER 15 MIN. EN CONTINU	35 MINUTES DE MARCHE EN CONTINU
7	15 À 20 LONGUEURS EN CONTINU ZONE 1	35 À 45 MINUTES EN CONTINU PLACER 9X 1 MIN. ZONE 3 ET 1 MIN. ZONE 1	25 MINUTES 1 MIN. MARCHE / 1 MIN. COURSE ZONE 1 ET PLACER 20 MIN. EN CONTINU	TEST: EN CONTINU AVEC BON EFFORT 45 MIN. VÉLO 15 MIN. COURSE À PIED
8	20 À 25 LONGUEURS EN CONTINU ZONE 1	45 À 55 MINUTES EN CONTINU PLACER 7X 1 MIN. ZONE 3 ET 1 MIN. ZONE 1	25 À 30 MINUTES EN CONTINU ZONE 1 ET ZONE 2 EN ALTERNANCE	40 MINUTES DE MARCHE EN CONTINU
9 AFFÛTAGE	15 À 20 LONGUEURS EN CONTINU ZONE 2 BON FEELING!	20 À 25 MINUTES EN CONTINU ZONE 1 ET PLACER 5 ACCÉLÉRATIONS DE 20 SEC. ZONE 3	15 MINUTES ZONE 1 ET PLACER 5 ACCÉLÉRATIONS DE 20 SEC. ZONE 3	TU ES PRÊT POUR TON 1ER TRIATHLON!

LÉGENDE: ZONE 1 RELAX ET EN CONTRÔLE ZONE 2 EFFORT MODÉRÉ (EN MESURE DE MAINTENIR CET EFFORT AVEC CONCENTRATION) ZONE 3 EFFORT SOUTENU (EFFORT DE COURTE DURÉE)

Il est de votre responsabilité de vous assurer de consulter un professionnel de la santé pour confirmer que vous pouvez suivre ce programme d'entraînement.
TRIATHLON DUCHESNAY, VIVA, LA CAPITALE et CAPITALE TRIATHLON déclinent toute responsabilité pouvant résulter de l'utilisation de ce programme d'entraînement.