

Une fois la décision prise de s'engager sur le Triathlon de Bourg, bien souvent, le plus facile est fait... Si vous n'avez pas la chance d'être dans un club, avec un entraîneur diplômé ou avec de nombreux athlètes expérimentés, voici une première partie de document pour vous faciliter votre préparation.

La seconde partie sera consacrée à l'analyse du parcours.

La dernière partie sera consacrée à votre alimentation à l'approche et pendant la course!

PARTIE 1 L'ANALYSE DE VOTRE DEFI: PAR QUOI COMMENCER?

Le triathlon de Bourg en Bresse est une épreuve distance S et distance M. Dans les 2 cas, les parcours comporte des parties vallonnées, et la durée d'effort va s'étaler de 1h à 1h45 pour le distance S et de 2h à 3h voir plus pour le distance M. N'oublions pas, il y a près de 50km sur le parcours vélo!

VOS FORCES/AXES DE PROGRES EN TRIATHLON:

Prenez une page blanche, et posez par écrit ce que vous pensez être **CAPABLE** de réaliser aujourd'hui, dans chacune des 3 disciplines du triathlon de manière individuelle : nager 50/200 ou 1000m en continu en piscine, pédaler 10/20 ou 50km en continu, courir 1/5/10km ou 10 à 30' en continu par exemple. Ou bien peut être que vous êtes déjà capable d'enchaîner 30km de vélo et 5km de course à pied. Cela constituera votre postulat de base, et vous devez le mettre en relation avec votre objectif. Dans notre exemple, notre athlète se sait dans la capacité de nager 500m / pédaler 20km / courir 5km en continu, mais de manière individuel, sans enchaîner les efforts.

EN CAS DE DIFFICULETES IDENTIFIEES: Ne vous découragez pas, et n'hésitez pas à positiver tous vos constats! Si vous avez déjà identifié une grosse difficulté, cela peut aussi se transformer tout simplement en un objectif de période! Par exemple, si vous vous sentez dans l'impossibilité de courir 20' en continu, ou bien dans l'incapacité de nager 500m en continu, cela doit devenir des objectifs pour votre période initiale ou intermédiaire. De même, mettez à plat vos points forts (si vous avez un passé cycliste ou de nageur, même enfant, par exemple) et vos points à surveiller, notamment vos blessures, récentes ou moins récentes... Ces informations seront importantes à conserver en tête tout au long de votre saison

L'ANALYSE DE VOTRE OBJECTIF:

Sur une autre page, posez maintenant par écrit la contenance de votre course objectif: la distance globale, mais aussi les caractéristiques des différents parcours (40km vallonné ne sont pas comparables à 180km plat) ainsi que la date, le lieux et les points particuliers (vous avez le temps de vous y intéresser comme ça): parcours donc, plat ou très montagneux, serez vous confronté à 1 ou 2 parcs à vélo, nagez vous en eaux chaudes (natation souvent sans

combinaison) ou natation en eau froide (où il faudra peut-être prévoir un bonnet)... Ceci étant posé, vous avez donc votre point de départ (vous aujourd'hui), votre CIBLE (ce que vous voulez être capable de faire le jour J), et l'orientation à donner à vos séances au fur et à mesure de l'avancé de votre programme. Comptez le nombre de semaines vous séparant la date de votre diagnostique de votre objectif, et votre compte-à-rebours peut donc commencer.

DEPART / NATATION	T1/T2	PARCOURS VELO	COURSE A PIED
Eau chaude/froide, Piscine, lac ou mer, 1 ou 2 tours Lieux situé en altitude	1 seul parc à vélo ou 2 différents	Distance à parcourir en km, Typographie (plat, vallonné ou très montagneux) Choix du vélo (route ou CLM)	Distance à parcourir, Typologie du parcours (route, chemin ou trail) En altitude ou pas

PARTIE 2 : LA PLANIFICATION

L'objectif étant à 10 semaines, je vous propose 2 périodes distinctes:

LA PERIODE GENERALE est une phase primordiale à la préparation globale de votre système musculaire et physiologique à l'effort cible. Auparavant appelée période "foncière", cette appellation a peu à peu transformé ce moment de la saison en une simple sollicitation du système aérobie en ne réalisant que des séances à basse intensité, et de durée plus ou moins variable selon la météo ou les envies... Il est temps d'avoir une vision plus moderne de ce moment privilégié pour travailler sous des formes différentes de celles que vous pratiquerez toute l'année! Si vous êtes débutant sans vécu sportif récent, je vous encourage fortement à rallonger la durée de cette phase de préparation. Idem, si vous avez une blessure récente, je vous encourage pour profiter de cette période (à rallonger donc) pour faire faire votre bilan médical et de vous rendre ou mieux, de vous faire suivre par un kiné et/ou un ostéopathe afin de bien commencer votre programme sur un physique en pleine possession de ses capacités. C'est la phase de préparation globale: vous (re)mettez votre condition physique à niveau, vous solliciterez votre système musculaire dans sa totalité par des exercices généraux, vous travaillerez votre système aérobie en développant vos différentes caractéristiques d'endurance....Bref, vous l'aurez compris, c'est une phase à ne surtout pas "survoler". Plus cette période aura été réalisée de manière optimale, plus vous aurez d'atouts pour la suite de votre préparation.

Durant la PERIODE SPECIFIQUE, ce sera le moment de rapprocher vos sessions des efforts que vous fournirez le JOUR J, enchainement compris. Travailler donc proche, ou très légèrement au dessus de vos allures course, en découpant vos blocs par de très courtes phases de récupération. Si vous êtes dans le doute concernant vos capacités à enchaîner les disciplines (ce que vous avez peut-être déjà identifié lors de vos premiers tests l'année précédente), ce sera également une période à rallonger.

Voici les "propositions" de découpage, que vous pourrez adapter en fonction de votre ressenti, de vos envies et de vos besoins:

PERIODE GENERALE	PERIODE SPECIFIQUE
5 SEMAINES	5 SEMAINES

Afin de respecter les principes de progressivité et de surcharge, chaque période sera découpée en 2 et comprendra une semaine de décharge afin de mettre en place une période de récupération et de faciliter l'assimilation des efforts. Pour la première période générale donc, cela correspondra à :

PLANIFICATION										
SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9	SEMAINE 10	
PERIODE GENERALE MONTEE EN CHARGE PROGRESSIVE				DECHARGE 1: REGENERATION	PERIODE SPECIFIQUE MONTEE EN CHARGE PROGRESSIVE				DECHARGE 2 + COURSE	

Ce découpage pourra être appliqué à toutes les périodes, en adaptant à la durée de celle-ci . Il est important de se mesurer "aux vraies conditions de courses" en plaçant des courses intermédiaires dans votre planification: rien ne remplace une course! Vous pourrez ainsi vous mesurer au chrono, mais aussi aller titiller des limites qu'il n'est pas évident de rencontrer seul à l'entraînement. De plus, cela vous mettra face au "stress" rencontré avant chaque départ et vous serez ainsi moins "dans l'inconnu" le jour J. Par exemple, si votre point faible est la course à pied, n'hésitez pas à vous programmer une course type "10km" ou mieux si vous préparez un Ironman,, un semi-marathon, en ayant pédalé plus ou moins longtemps la veille ou le matin de la course. Plus que le résultat brut, vous aurez déjà une idée de ce que vous risquez d'affronter lors de votre épreuve majeure. A l'approche de votre objectif, il est important de bien terminer votre planification par une période de décharge, plus communément appelée "affutage", dont la durée sera de 1 à 2 semaine(s) . Cette durée sera à adapter à votre rythme, et elle sera composée selon VOS caractéristiques et ce que vous aurez pu observer lors de vos différentes phases de préparations.

PARTIE 3 METTRE AU POINT LE CONTENU DE VOS SEANCES SELON LA PERIODE

A partir de là, forcément les différences seront flagrantes entre les 2 types de programme. Il est évident que l'on ne prépare pas un TRIATHLON M de la même manière que l'on prépare un triathlon distance IRONMAN. Il y aura quelques similitudes bien sûr, mais en terme de volume et d'intensité, il y aura un monde d'écart. Pour les comprendre, reprenons simplement les distances:

Terminer un triathlon distance M demande de parcourir 1.5km à la nage, 40km à vélo et 10km en course à pied. On peut estimer un temps moyen (pour un athlète débutant) à 30' de natation, 1h20 de vélo et 50' de course à pied, soit un effort total de 2h40 environ. Terminer un triathlon distance Ironman demande de nager 3,8km, de rouler 180km et de terminer par un marathon de 42,195 à pied. Une fourchette de temps moyens (pour des athlètes "initiés" et selon les parcours visés) s'étalent alors d'environ 1h15 à 1h30 en natation, de 5h30 à 6h30 en vélo, et de 4h à 4h30 en course à pied, soit un total variant de 10h45 à 12h30 d'effort en continu. Forcément, on ne compare pas 2h40 d'effort à 12h30, de même qu'on ne parcourt pas les distances à la même intensité (on ne parle pas des pros ici hein!!)

Comment faire donc pour déterminer les allures d'entraînement? Reprenons à la base la nature des efforts, et mettons un peu le nez dans la "physiologie de l'effort" de manière très simpliste:

Pour préparer votre plan, il va falloir établir un langage commun et se caler sur certaines règles de fonctionnement. Difficile de faire un langage pour tout le monde, étant donné que certains d'entre vous maîtriseront des montres GPS équipées de cardio-fréquencemètre quand d'autres n'auront rien ou alors un simple cardio fréquencemètre sans en connaître le fonctionnement... Donc, comment faire pour parler le même langage? Je vous propose de partir d'une échelle de **VOTRE** ressenti d'effort: en anglais "Rate Perception Effort" (appelé aussi RPE). L'échelle de BORG se rapporte à VOTRE RESENTI d'effort, c'est à dire qu'elle doit vous appartenir à vous. Même si vous ne courez pas à la même vitesse que votre voisin, votre ressenti d'effort peut être reporté sur une même échelle que lui!! Partons du principe que les efforts varient de "très très facile" à "très difficile". Et si on vous demande, à propos d'une séance, de mettre une note comprise entre 6 et 20 (6 étant facile et 20 le plus difficile), il y a fort à parier que pour un footing souple de 20', tout le monde mette la même note de 7 ou 8, alors que pour une série de 12 * 200m couru en essayant de réaliser la meilleure moyenne possible, avec récup 30", tout le monde va mettre une note allant de 18 à 19/20. Je vous propose également de partir sur 3 zones d'efforts distinctes. Voici d'ailleurs concrètement comment elle se présentent:

	6		
TRES TRES FACILE	7		
	8		
TRES FACILE	9		
	10		
ASSEZ FACILE	11		
	12		
UN PEU DIFFICILE	13		
	14		
DIFFICILE	15		
	16		
TRES DIFFICILE	17		
	18		
TRES TRES DIFFICILE	19		
	20		

Z1 = Pour les efforts "très très facile" à "assez difficile", votre RPE doit s'étaler de 6 à 11, et il se rapporte à une couleur verte, laissant penser à quelque chose de plutôt "doux". Pour cette nature d'effort, vous devez être en aisance respiratoire, et si vous vous entraînez avec un(e) collègue, la discussion doit être sans difficulté. Vos efforts peuvent s'étaler sur une heure voir beaucoup plus selon la discipline, et à part une légère sensation de jambes lourdes (ou de bras lourd), vous pouvez enchaîner 2 jours d'affilé ce genre de séance. Ce sont des efforts sous le fameux 1er seuil ventilatoire (SV1) et vous sollicitez en priorité la filière aérobie. ATTENTION cependant; les exercices d'endurance de force sont à réaliser dans cette tranche d'intensité, mais les sensations peuvent être plus prononcées, surtout au début de cycle!

Z2 = Pour les efforts de type "un peu difficile" à "difficile", le RPE s'échelonne de 12 à 15. Vous pouvez toujours discuter, mais votre respiration s'étant légèrement accélérée, les phrases seront plus courtes. Aux alentours de 14/15, vous commencez d'ailleurs à ne plus répondre que par "oui/non/peut-être". La couleur utilisée est orange, faisant penser à quelque chose de plus dense, mais toujours acceptable si cela ne dure pas trop, ou si cela n'accélère pas trop... Là aussi, vous sentez que vous pouvez enchaîner 2 jours d'affilé, mais une séance "verte" peut être la bienvenue le lendemain d'une séance orange. La limite haute de cette zone est le 2ème seuil ventilatoire, appelé SV2. Cela peut devenir une zone de confort, avec un peu d'entraînement. C'est d'ailleurs le but!

Z3 = Pour tous les efforts plus intenses (au dessus du SV2), le RPE s'étalant de 16 à 20 vire à la couleur rouge. Là, la question ne se pose plus, tout le monde sait où il va: on se met "à la

planche" et on doit résolument se concentrer pour parvenir à terminer la série et/ou la séance. On est (ou on se met) vraiment "dans le rouge"!! Là, impossible d'enchaîner 2 jours d'affilé, il faut d'ailleurs arriver frais sur de telles séances pour pouvoir les réaliser. C'est d'ailleurs fortement déconseillé de faire de telles séances sur une trop grosse fatigue, car les risques de blessures sont majeures! Un jour de repos, ou au minimum de récup' active, est vivement conseillé après une séance "rouge". Avec de l'entraînement, une séance allure Z1 peut aussi servir à développer l'endurance sur un système musculaire et cardio vasculaire en position de pré-fatigue. A ne manier qu'avec grande prudence, pour ne pas tomber dans le surentraînement...

Cette répartition des efforts en 3 "zones" se réfère à une méthode très prisée mise au point concernant les sports d'endurance: La méthode polarisée. Je vous propose donc de répartir vos séances en 3 "familles" bien distinctes et cette répartition est valable quelle que soit la discipline:

Les séances "fongières", à faible intensité et à durée "à rallonge", seront illustrées en VERT. Un footing de récupération active (RPE 9/10 sur 20) aura une durée de 20 à 30' par exemple en début de période GENERALE, alors qu'en fin de période spécifique, ce même "footing" durera 45 à 50' mais avec le même ressenti d'effort, vous pourrez le courir sûrement à une vitesse supérieure de 1 à 2km/heure... C'est également lors de telles séances que vous pourrez travailler la technique dans les 3 disciplines, ou le renforcement musculaire. Nous appellerons cette allure "Z1". Et le volume horaire global, hebdomadaire ou mensuel, devra représenter environ 75 à 80% du total. C'est à dire que pour une personne s'entraînant 5h par semaine, il faudra passer 4h en Z1!! Pour quelqu'un s'entraînant 10h, cela signifie donc 8h à faible intensité! Cela paraît énorme, et pourtant, cela correspond bien aux qualités requises par le type d'effort que vous aurez à faire.

Les séances dites "tempo course", à utiliser uniquement en période spécifique, à l'approche des courses seront symbolisées par la couleur orange. Vous les réaliserez à l'approche des courses, pour "confirmer" les allures que vous vous serez définies pour vos épreuves. Nous appellerons cette allure "Z2". On utilise volontiers le terme de "PACING", car c'est sur la période spécifique où l'on "répète ses gammes" pour la course: le corps de chaque séance Z2 sera une "répétition grandeur nature" de la course que vous préparez. Vous viserez une allure rapide, mais qui sera une sorte de zone de confort que vous pourrez maintenir sur toute la durée de votre distance cible.

Enfin, les séances dures, consacrées aux efforts très intenses, seront symbolisées par la couleur rouge et nous l'appellerons Z3. Réparti entre les périodes générales et intermédiaires, le temps passé à Z3 doit occuper un volume horaire d'environ 20% sur votre volume horaire total, que ce soit hebdomadaire, mensuel et presque semestriel... Dans ces séances, vous devrez réellement vous impliquer dans les efforts préconisés, vous serez bien au delà de votre zone de confort! Les premiers temps, ces séances paraissent très difficiles, voire impossibles, autant sur le papier que sur le terrain. Et au fil des semaines, votre corps opérera des transformations progressives qui vous permettront de plus en plus "d'apprécier" ce type d'effort: les endorphines seront là pour vous "récompenser" de vos efforts, n'en doutez pas! En le poussant dans ses retranchements, votre système musculaire se renforcera: vous pourrez mettre un plus grand braquet dans une bosse, ou vous pourrez accélérer plus fort plus longtemps au fur et à mesure. Votre système cardio-vasculaire se développera également: votre Fréquence Cardiaque au repos devrait baisser de quelques pulsations, et votre ressenti d'effort sur une séance, exécutée à une même allure, devrait diminuer sensiblement... Par exemple, au début de la période intermédiaire, une séance de 4 * 1000 avec Récup = 1'30 sera considérée comme ayant un RPE de 19. En fin de période, en réalisant la même séance avec les mêmes temps à chaque 1000, voir en gagnant quelques secondes sur chaque répétitions, vous pourriez la noter avec un RPE à 17. Même si vous avez réalisé les mêmes temps, vous aurez progressé!

ET L'ALIMENTATION EN COURSE ET/OU A L'ENTRAINEMENT? Le triathlon est un sport d'endurance, c'est un "lieu commun" qu'il est pourtant important de rappeler. Mais que signifie "Sport d'endurance"? Doit on travailler uniquement la fameuse "filière aérobie"? . Sur un triathlon M, les glucides interviendront dans une proportion beaucoup plus importante que sur un triathlon L ou plus long, où la capacité du corps à utiliser les lipides sera fortement sollicitée. La durée d'effort sur un tri M étant beaucoup plus courte, la quantité d'énergie "totale" nécessaire pour terminer l'épreuve sera beaucoup moins importante que sur un L ou un XL. Mais l'intensité d'effort étant plus importante, les glucides seront très largement utilisés car les lipides interviennent moins à haute intensité... Quoi qu'il en soit, lipides et glucides seront les principaux fournisseurs de votre énergie. Sachant cela, et en admettant que vos réserves d'énergies vous permettent de réaliser 45' à 1h d'effort (selon l'intensité) sans apport extérieur, il va sans dire que l'alimentation et l'hydratation doivent faire partie des points clé à surveiller lors de votre entraînement... "S'alimenter en courant" est, en soi, le thème possible d'une séance ou d'une série de séances vous permettant de tester vos réactions aux différents produits du marché afin de trouver VOS solutions miracles en terme de goût et de digestibilité.

Revenons maintenant dans le vif du sujet, et tentons d'adapter la théorie à votre pratique. Prenons l'exemple de nos 2 triathlètes préparant respectivement un premier triathlon S, avec 5 séances hebdomadaires, et notre second athlète préparant le triathlon M, avec 6 à 8 séances d'entraînement hebdo. Voyons comment répartir leurs séances dans la semaine, que ce soit en terme de discipline et d'intensité.

LES SEMAINES TYPES OBJECTIF "TERMINER SON PREMIER TRIATHLON S"

PHASE GENERALE

GENERALE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	NATATION Z1 1000m axé technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 40' Z1 Technique et volume	NATATION 1000m avec 8 * 50m Z3	REPOS	COURSE A PIED 40' 5 à 8 * 1' Z3/ 1' Z1	VELO 1h30 Seance Z1
SEMAINE 2 Axée Course à pied Z3	NATATION Z1 1200m axé technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 45' 4 * 2' Z3 / 3' Z1	NATATION Z1 axé 1400m technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 50' Seance Z1	VELO 1h30 Z1 Avec 6 à 10 * 2' Z3/ 3'Z1
SEMAINE 3 Axée NATATION Z3	REPOS	NATATION 1200m Z3 en augmentant le volume au fur et à mesure	COURSE A PIED 45' Seance Z1	NATATION 1300m avec Z3	REPOS	COURSE A PIED 55' Seance Z1	VELO 2h00 Seance Z1
SEMAINE 4 AXEE COURSE A PIED	NATATION Z1 1400m axé technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 1h' AVEC 6 * 2' Z3 / 3' Z1	NATATION 1500m Z1 axé technique et volume	REPOS	REPOS	ENCHAINEMENT VELO 1h30 Z1 COURSE A PIED 30' Z1 dont 5 à 8 * 1' Z3
SEMAINE 5 REGENERATION	NATATION Z1 1000m axé technique et volume	REPOS	VELO 1h30 Z1	REPOS	COURSE A PIED 50' Z1	REPOS	VELO 2h30 Z1

PHASE SPECIFIQUE

GENERALE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1 Axée NATATION Z2	NATATION 2000m dont 2 * 500m Z2	REPOS	COURSE A PIED 60' Z1 Technique et volume	NATATION 2000m avec 2 * 500m Z2	REPOS	COURSE A PIED 60' 5 * 2'Z3	VELO 1h30 COURSE A PIED 30'
SEMAINE 2 Axée VELO Z2	NATATION Z1 1800m axé technique et volume	REPOS	HOME TRAINER 70' 3 * 10 Z2 /53' Z1	NATATION Z1 axé 2000m 5 * 200 Z3	REPOS	VELO 2h30 4 * 10' Z2 / 5 'Z1	COURSE A PIED 60' Seance Z1
SEMAINE 3 Axée Course à ped Z2	REPOS	NATATION 1200m Z3 en augmentant le volume au fur et à mesure	COURSE A PIED 60' 3 * 15' Z2 /5' Z1	NATATION 1300m avec Z3	REPOS	COURSE A PIED 60' 12 * 1' Z3/ 1' Z1	VELO 2h30 Seance Z1
SEMAINE 4 AXÉE NATATION/ COURSE A PIED	NATATION Z1 1400m axé technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 1h AVEC 6 * 2' Z3 / 3' Z1	NATATION 1500m Z1 axé technique et volume	REPOS	REPOS	ENCHAINEMENT VELO 1h30 Z1 COURSE A PIED 30' Z1 dont 5 à 8 * 1' Z3
SEMAINE 5 AFFUTAGE	COURSE A PIED 45' Z1 2 * 5' Z2	REPOS	VELO 1h30 2 * 10' Z2	REPOS	NATATION Z1 2000m 5 * 200 (50 DEPART / 100 Z2 / 50 Z1)	REPOS	COMPETITION

LES SEMAINES TYPES OBJECTIF "TERMINER SON PREMIER TRIATHLON M"

PHASE GENERALE

GENERALE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	NATATION Z1 1500m axé technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 60' Z1 Technique et volume	NATATION 1500m avec 12 * 50m Z3	REPOS	COURSE A PIED 60' 8 * 1' Z3/ 1' Z1	VELO 2h30 Seance Z1
SEMAINE 2 Axée Course à pied Z3	NATATION Z1 2000m axé technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 60' 6 * 3' Z3 / 2' Z1	NATATION Z1 axé 2000m technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 60' Seance Z1	VELO 2h30 Z1 Avec 10 * 3' Z3/ 2'Z1
SEMAINE 3 Axée NATATION Z3	REPOS	NATATION 2000m Z3 en augmentant le volume au fur et à mesure	COURSE A PIED 45' Seance Z1	NATATION 2500m avec 6 à 8 * 100 Z3 R= 30"	REPOS	COURSE A PIED 75' Seance Z1	VELO 3h00 Seance Z1 4 à 6 *10' ENDURANCE DE FORCE Z1
SEMAINE 4 AXEE COURSE A PIED	NATATION Z1 2500m axé technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 1h15' AVEC 6 * 3' Z3 / 3' Z1	NATATION 2500m Z1 axé technique et volume	REPOS	REPOS	ENCHAINEMENT VELO 3h00 Z1 COURSE A PIED 60' Z1 dont 12 * 1' Z3/1' Z1
SEMAINE 5 REGENERATION	NATATION Z1 1500m axé technique et volume	REPOS	VELO 2h30 Z1	REPOS	COURSE A PIED 60' Z1	REPOS	VELO 3h30 Z1

PHASE SPECIFIQUE

GENERALE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	NATATION 4000m dont 4 * 500m Z2	REPOS	COURSE A PIED 60' Z1 Technique et volume	NATATION 2000m avec 5 * 200m Z3	REPOS	COURSE A PIED 90' 6 * 4 'Z3 / 3' Z1	VELO 2h30 COURSE A PIED 30'
SEMAINE 2	NATATION Z1 2800m axé technique et volume	REPOS	HOME TRAINER 70' 3 * 10 Z2 / 5' Z1	NATATION Z1 axé 2000m 5 * 200 Z3	REPOS	VELO 2h30 4 * 15' Z2 / 5 'Z1	COURSE A PIED 60' Seance Z1
SEMAINE 3	REPOS	NATATION 1200m Z3 en augmentant le volume au fur et à mesure	COURSE A PIED 60' 3 * 15' Z2 /5' Z1	NATATION 2300m avec 10 *100 Z3	REPOS	COURSE A PIED 60' Z1	SIMULATION COURSE VELO 1h30 COURSE A PIED 60'
SEMAINE 4	NATATION Z1 3000m axé technique et volume	REPOS	COURSE A PIED 1h AVEC 6 * 2' Z3 / 3' Z1	NATATION 2500m Z1 axé technique et volume	REPOS	REPOS	ENCHAÎNEMENT VELO 1h30 Z1 COURSE A PIED 60' Z1 dont 30' Z2
SEMAINE 5 AFFUTAGE	COURSE A PIED 45' Z1 2 * 5' Z2	REPOS	VELO 1h30 2 * 10' Z2	REPOS	NATATION Z1 2000m 5 * 200 (50 DEPART / 100 Z2 / 50 Z1)	REPOS	COMPETITION TRIATHLON BOURG