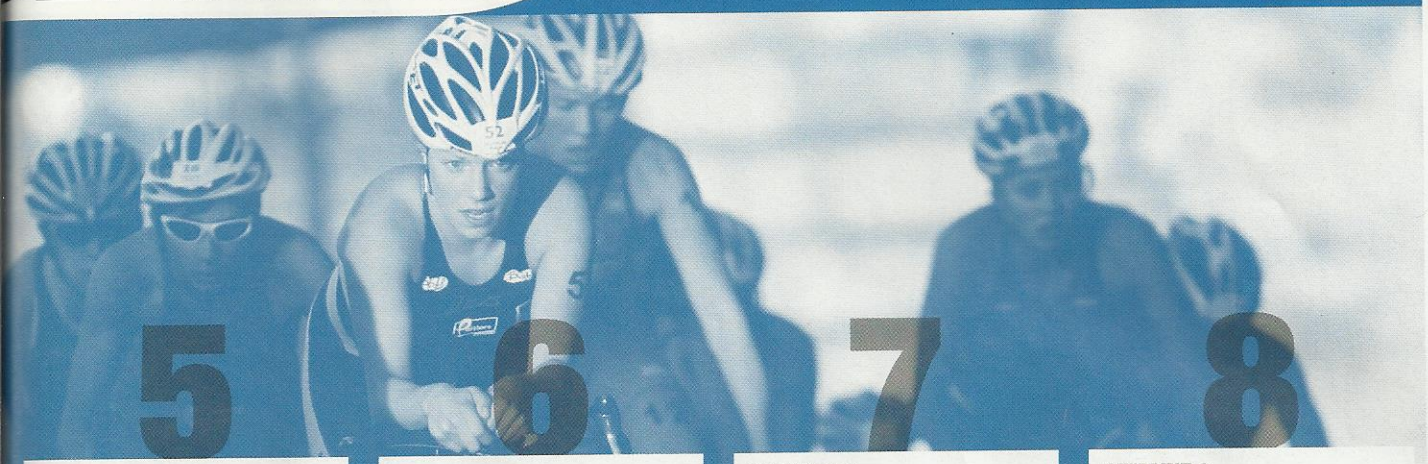
SEMAINES OBJECTIF :



SEMAINE 5

NATATION
- Total de 800m
- (25 m crawl, 50 m crawl, 75 m crawl, 100 m crawl) avec 15 s de récupération.
- 4 x 25 m en battements de jambes avec la planche.
- 150 m souple en alternant 25 m crawl / 25 m dos / 25 m brasse.
- 4 x 75 m crawl souple, en cherchant à nager en amplitude.

VÉLO (1 h)
- 1 h souple avec simplement 10 mn centrales avec un développement assez faible et une cadence de pédalage plus élevée qu'à l'accoutumée : vitesse de jambes élevée, travail de vélocité.

COURSE À PIED (25 mn)
- Footing de 25 mn non stop.

ENCHAÎNEMENT (1 h)
- 45 mn de vélo souple, en endurance, sans rechercher la vitesse et 15 mn de footing, course lente (mise en condition).

SEMAINE 6

NATATION
- Total de 1 100 m
- (50 m crawl, 25 m dos, 25 m brasse).
- 2 x (75 m en crawl, 25m en battements de jambes avec la planche).
- 4 x 25 m crawl souple.
- 2 x (75 m en crawl, 25 m en cherchant à respirer quand les deux bras sont tendus, une main loin devant, l'autre loin derrière pour bien placer la respiration).
- 4 x 25 m crawl souple.
- 4 x 100 m en crawl, souple, en recherchant l'amplitude.

VÉLO (1 h)
- 1 h souple avec simplement 10 mn centrales avec un développement important, grand plateau, mais sans chercher à rouler vite : cadence de pédalage faible, travail de force.

COURSE À PIED (30 mn)
- Footing de 30 mn non stop.

ENCHAÎNEMENT (1 h 20 mn)
- 1 h de vélo souple, en endurance, sans rechercher la vitesse + 20 mn de footing, course lente (mise en condition).

SEMAINE 7

NATATION
- En milieu naturel avec la combinaison, 10 à 15 mn effectives dans l'eau, apprendre à maîtriser l'environnement, à respirer dans l'eau, à s'orienter.

VÉLO (1 h)
- 1 h, parcours plutôt plat, avec 2 séquences de 10 mn légèrement plus soutenues.

COURSE À PIED (30 mn)
- Footing de 30 mn non stop.

ENCHAÎNEMENT (1 h)
- 1 h de vélo souple, en endurance, sans rechercher la vitesse puis 30 mn de footing, course lente (mise en condition).

SEMAINE 8

NATATION
- Total de 500 m.
- 25 m crawl, 25 m dos, 25 m brasse, 25 m crawl.
- 2 x 200 m crawl, souple, en s'appliquant, ne pas se désunir.

VÉLO (45 mn)
- 45 mn souple, sans intensité.

COURSE À PIED (20 mn)
- 20 mn souple, sans intensité, recherche d'une bonne aisance respiratoire.

MON TRIATHLON DÉCOUVERTE
- Distance natation :
  Temps :
- Distance vélo :
  Temps :
- Distance course à pied :
  Temps :

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres: