

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT (8 semaines)

SEMAINE 1: Focus sur la distance à un rythme contrôlé (construction de l'aérobie de base)

	Natation	Vélo	Course
Lundi	Entraînement de groupe, 45 min.	X	X
Mardi	X	Entraînement de groupe, route côteeuse, 60 min.	X
Mercredi	X	X	Entraînement facile: 35 min.
Jeudi	Entraînement de groupe, 45 min.	X	X
Vendredi	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi	X	Entraînement continu lent: 90 min.	X
Dimanche	X	X	Entraînement continu lent: 60 min.

SEMAINE 2: Focus sur la distance à un rythme contrôlé (construction de l'aérobie de base)

	Natation	Vélo	Course
Lundi	Entraînement de groupe, 50 min.	X	X
Mardi	X	Entraînement de groupe, route côteeuse, 60 min.	X
Mercredi	X	X	Entraînement facile: 35 min.
Jeudi	Entraînement de groupe, 50 min.	X	X
Vendredi	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi	X	Entraînement continu lent: 90 min.	X
Dimanche	X	X	Entraînement continu lent: 65 min.

SEMAINE 3: Focus sur la distance à un rythme contrôlé (construction de l'aérobie de base)

	Natation	Vélo	Course
Lundi	Entraînement de groupe, 60 min.	X	X
Mardi	X	Entraînement de groupe, route côteeuse, 60 min.	X
Mercredi	X	X	Entraînement facile: 35 min.
Jeudi	Entraînement de groupe, 60 min.	X	X
Vendredi	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi	X	Entraînement continu lent: 90 min.	X
Dimanche	X	X	Entraînement continu lent: 60 min.

SEMAINE 4: Sessions plus spécifiques (tempo, intensité ou vitesse de compétition) et maintien de l'aérobie de base

	Natation	Vélo	Course
Lundi	Entraînement de groupe, 60 min.	X	X
Mardi	X	Tempo: 4 x 5min. vitesse de 20km	X
Mercredi	X	X	Tempo: 3x5 min. 5-10 sec. plus lent que vitesse de 10km
Jeudi	Entraînement de groupe, 60 min.	X	X
Vendredi	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi	X	Entraînement continu lent: 90 min.	X
Dimanche	X	X	Entraînement continu lent: 70 min.

SEMAINE 4: Sessions plus spécifiques (tempo, intensité ou vitesse de compétition) et maintien de l'aérobie de base

	Natation	Vélo	Course
Lundi	Entraînement de groupe, 60 min.	X	X
Mardi	X	2x 10 min. vitesse de 20km	X
Mercredi	X	X	Tempo: 5x5 min. 5-10 sec. plus lent que vitesse de 10km
Jeudi	Entraînement de groupe, 60 min.	X	X
Vendredi	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi	X	Entraînement continu lent: 90 min.	X
Dimanche	X	X	Entraînement continu lent: 75 min.

SEMAINE 6: Focus sur la course (phase de compétition)

	Natation	Vélo	Course
Lundi	Entraînement de groupe, 60 min.	X	X
Mardi	X	20 km vitesse de compétition	X
Mercredi	X	X	Tempo: 5x5 min. 5-10 sec. plus lent que vitesse de 10km
Jeudi	Entraînement de groupe, 1000m test.	X	X
Vendredi	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi	X	Entraînement continu lent: 90 min.	X
Dimanche	X	X	Entraînement continu lent: 60 min.

SEMAINE 7: Focus sur la course (phase de compétition)

	Natation	Vélo	Course
Lundi	Entraînement de groupe, 60 min.	X	X
Mardi	X	2x 10km vitesse de compétition	X
Mercredi	X	X	1 x 5 km vitesse de compétition
Jeudi	Entraînement de groupe, 60 min.	X	X
Vendredi	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi	500m vitesse de compétition	60 min. vitesse contrôlée	X
Dimanche	X	X	Entraînement continu lent: 60 min.

SEMAINE 8: SEMAINE DE COMPÉTITION

	Natation	Vélo	Course
Lundi	Entraînement de groupe, 45 min.	X	X
Mardi	X	1 x 10km vitesse de compétition	X
Mercredi	X	X	3x 1 km vitesse de compétition, beaucoup de repos entre les répétitions
Jeudi	Entraînement de groupe, 30 min.	X	X
Vendredi	COMPÉTITION 10 SEPTEMBRE	COMPÉTITION 10 SEPTEMBRE	COMPÉTITION 10 SEPTEMBRE
Samedi			
Dimanche			