

 triathlon  
des roses

UN ÉVÉNEMENT  
FONDATION ARC

# BRUMATH

Plan d'entraînement  
en **14 semaines**



Entraînez-vous pour le Triathlon des Roses !

Découvrez notre **plan d'entraînement dédié au Triathlon des Roses de Brumath**, réparti en **14 semaines** pour vous préparer au mieux à ce défi sportif !

**Votre objectif :** prendre du plaisir lors de votre préparation, ne pas appréhender l'épreuve et ses transitions et terminer le Triathlon des Roses avec le sourire !

Chaque semaine, retrouvez des séances d'entraînements en natation, vélo et course à pied, variant de 20 minutes à 60 minutes, à répartir selon vos disponibilités.

Allez à votre rythme, testez votre matériel pour le jour J pendant vos séances et enchaînez les disciplines pour vous entraîner à effectuer les transitions.

Bon entraînement !

# Entraînement

## SEMAINE 1

BRUMATH



### Natation

40 min

- 100 m au choix
- 50 m dos
- 50 m brasse
- 100 m crawl
- 4 x 50 m – progressifs dans le 50
- 2 x 100 m – 75 crawl / 25 dos



### Vélo

40 min

- 10 min petit plateau (mouliner les jambes)
- 2 x 5 min (3 min modérée / 2 min lent)
- 5 min grand plateau
- 5 min petit plateau (mouliner les jambes)



### Course à pieds

30 min

- 10 min course lente
- 4 x 30 sec progressif – 30 sec lent
- 3 x 1 min vite – 1 min lente
- 2 x 2 min modéré – 1 min lent
- 10 min course lente/marche

Voici deux petites vidéos qui devraient vous aider à maîtriser vos changements de vitesse : [ici](#) et [ici](#)

# Entraînement

## SEMAINE 2

### BRUMATH



### Natation

40 min

- 100 m au choix
- 100 m dos
- 8 x 25 m (progressifs dans le 25)
- 50 m brasse
- 8 x 25 m (rattrapé arrière)
- 50 m dos
- 100 m crawl



### Vélo

49 min

- 10 min petit plateau
- 6 x 1 min grand plateau / 1 min récup
- 6 x 1 min en tournant vite les jambes / 1 min en tournant les jambes le moins possibles
- 15 min allure libre avec 6 accélérations de 15 sec quand on veut



### Course à pieds

42 min

- 10 min course lente
- 6 x 30 sec vite - 30 sec lent
- 6 x 45 sec vite - 45 sec lent
- 6 x 1 min vite - 1 min lent
- 5 min course ou marche

**Conseil : pour bien nager le crawl, allongez-vous le plus possible dans l'eau et gardez un bras le long de votre corps. Faites un mouvement en crawl avec l'autre bras et tirez au maximum dans l'eau. Une fois que votre bras arrive au niveau de vos cuisses, gardez-le immobile et enchaînez l'opération avec l'autre bras : [voir la vidéo ici](#)**

# Entraînement

☉ **SEMAINE 3** ★  
BRUMATH



## Natation

40 min

- 200 m nage lente au choix
- 2 x 100 m pullboy entre les jambes
- 4 x 50 m battements avec la planche
- 2 x 100 m brasse / crawl alterné
- 2 x 50 m dos / crawl alterné



## Vélo

40 min

- 10 min allure lente
- 3 x 3 min progressifs par minute
- Récupération 1 min
- 5 min petit plateau
- 3 x 3 min modérée
- Récupération 1 min
- 5 min allure au choix



## Course à pieds

30 min

- Séance piste : au choix
- 600 m lent
- 400 m modéré
- 200 m rapide
- x 2
- 10 min course lente



L'été... une saison idéale pour s'entraîner en piscine,  
en lac ou en mer !

# Entraînement

## SEMAINE 4

BRUMATH



### Natation

40 min

- 3 x 100 m : 75m au choix / 25 crawl vite
- 2 x 100 m : 50 m crawl / 50 m dos
- 2 x 100 m : 25 m au choix / 75m crawl vite
- 100 m planche nage de son choix



### Vélo

40 min

- 10 min petit plateau
- 15 min allure modéré
- 10 x 30 sec avec les vitesses tout à droite / 30 sec avec les vitesses tout à gauche
- 5 min libre



### Course à pieds

30 min

- 10 min de course lente
- 10 min de course rythmé
- 10 min libre (course / marche)

**À 10 semaines de la course,  
vous commencez à prendre le rythme !**

# Entraînement

## SEMAINE 5

BRUMATH



### Natation

40 min

- 3 x 100 m : 75 crawl / 25 au choix
- 8 x 25 m : 2 lents / 2 rapides à faire x 2
- 200 m planche avec : 100 m battement / 100 m mouvement de brasse
- 100 m au choix



### Vélo

35 min

- 10 min petit plateau
- 3 x 4 min allure vite / 1 min allure lente
- 10 min petit plateau



### Course à pieds

45 min

- 10 min de course lente
- 3 x 2 min course modéré + 1 min lente
- 2 min de marche
- 5 min course lente
- 10 min non stop
- 5 x 30 sec course modérée / 30 sec marché

**Pensez à bien vous hydrater et évitez de vous entraîner pendant les heures les plus chaudes de la journée (sauf pour la natation !)**

# Entraînement

## SEMAINE 6

BRUMATH



### Natation

40 min

- 100 m crawl – 4 x 25 m jambes :  
2 sur le ventre / 2 sur le dos
- 100 m crawl
- 100 m brasse
- 4 x 50 m : alterner un vite et un lent
- 2 x 100 m au choix avec 25 m en dos



### Vélo

50 min

- 10 min allure lente – 3 x 10 min progressifs  
par 2 min
- 10 min allure lente



### Course à pieds

30 min

- 5 min course lente
- 4 x 30 sec vite / 30 sec lente
- 5 min lent
- 3 x 2 min allure modérée /  
1 min de récupération
- 1 min marche
- 5 min course lente

**On ne lâche rien, vous êtes à la moitié de l'entraînement !**

# Entraînement

## SEMAINE 7

### BRUMATH



### Natation

40 min

- 200 m au choix
- 3 x 100 m
- 1 en crawl
- 1 avec le matériel de votre choix (planche ou pullboy)
- 1 en éducatif point fermé
- 4 x 25 m : 1 vite / 1 lent
- 100 m au choix



### Vélo

30 min

- 30 min libre en variant légèrement les allures et le parcours : montée, plat, descente



### Course à pieds

40 min

- 10 min course lente
- 2 x 5 min progressives par minute
- Récupération 1 min entre les 5 min
- 5 x 1 min rapide / 1 min lente
- 4 min modérée
- 5 min lent

**Pensez à poster des photos de vous à l'entraînement pour booster votre collecte !**

# Entraînement

## SEMAINE 8

BRUMATH



### Natation

40 min

- 100 m crawl
- 2 x 50 m dos
- 100 m battements avec la planche
- 2 x 50 m brasse
- 100 m battement
- 4 x 50 m (25 m moyen / 25 m vite)
- 100 m au choix



### Vélo

30 min

- 15 min petit plateau
- 3 x 3 min allure modéré
- 2 min allure vite
- 5 min lent
- 15 min allure lente en tournant les jambes



### Course à pieds

35 min

- 10 min course lente
- 5 x 30 sec vite + 30 sec lente
- 5 min lente
- 5 x 1 min vite + 1 min lente
- 5 min lent

**Rien de tel qu'un petit entraînement  
pour garder le rythme et préparer la rentrée :)**

# Entraînement

## SEMAINE 9

BRUMATH



### Natation

40 min

- 200 m nage lente au choix
- 2 x 150 m (50 m point fermé / 100 m crawl)
- 2 x 100 m (25 m rattrapé arrière / 75 m crawl)
- 2 x 100 m crawl progressif tous les 50 m
- 100 m nage lente au choix



### Vélo

30 min

- 10 min allure lente
- 3 x 5 min alterner 25 sec de sprint / 45 sec de récup
- Récupération 1 min entre les blocs
- 3 x 5 min alterner 30 sec de sprint / 30 sec de récup
- Récupération 1 min entre les blocs
- 5 min petit plateau en tournant les jambes



### Course à pieds

35 min

- 10 min lent
- 10 min modéré
- 5 x 30 sec vite / 30 sec de marche
- 5 min course lente

**Vous êtes presque prêtes, plus que 5 semaines, alors c'est le moment de vérifier votre matériel !**

# Entraînement

## SEMAINE 10

BRUMATH



### Natation

40 min

- 200 m lent nage au choix
- 6 x 50 m en cherchant à faire le moins de mouvement de bras
- 4 x 50 m battement de jambes (25 m vite / 25 m lent)
- 200 m au choix



### Vélo

45 min

- 10 min lent
- 6 x 5 min grand plateau
- Récupération 1 min petit plateau
- 5 min récupération



### Course à pieds

30 min

- 5 min lent
- 5 min modéré
- 5 min rapide mais constant
- 15 min libre

Chaque séance t'en rapproche un peu plus, reste concentrée sur ton objectif et savoure chaque progrès.

# Entraînement

## SEMAINE 11

### BRUMATH



## Natation

40 min

- 150 m nage au choix
- 150 m jambes avec une planche
- 8 x 50 m (25 m progressif / 25 m lent)
- 100 m nage au choix



## Vélo

40 min

- 10 min petit plateau
- 8 x 2 min rapide / 1 min lente
- 6 min allure lente



## Course à pieds

35 min

- 5 min lent
- 5 min progressive
- 10 x 1 min rapide / 1 min lente
- 5 min lente

**De petits efforts réguliers valent mieux que de grosses séances espacées et la régularité est ton alliée.**

# Entraînement

## SEMAINE 12

### BRUMATH



## Natation

40 min

- 50 m brasse
- 50 m dos
- 100 m crawl
- 4 x 100 m Pullboy
- 100 m nage au choix



## Vélo

45 min

- 15 min lent
- 20 min modérée
- 15 min lent



## Course à pieds

30 min

- 30 min à allure constante

**Repose-toi quand ton corps le réclame, car la récupération fait partie intégrante de la performance.**



### Natation

40 min

- 200 m nages au choix
- 2 x 100 m avec 75 m crawl 25 m dos ou brasse
- 2 x 50 m à fond en crawl
- récupération 1 min entre les 50 m
- 100 m lent au choix



### Vélo

40 min

- 10 min petit plateau
- 10 x 30 sec vite + 30 sec lent
- 5 min lent



### Course à pieds

30 min

- 10 min lent
- 10 min progressif
- 5 min lent

**Conseil : pensez à espacer vos entraînements pour bien récupérer !  
La course c'est le 4 octobre, pas à l'entraînement !**

# Entraînement

## SEMAINE 14

### BRUMATH



### Natation

40 min

- 200 m nages au choix
- 2 x 100 m avec 75 m crawl 25 m dos ou brasse
- 2 x 50 m à fond en crawl
- récupération 1 min entre les 50 m
- 100 m lent au choix



### Vélo

40 min

- 10 min petit plateau
- 10 x 30 sec vite + 30 sec lent
- 5 min lent



### Course à pieds

30 min

- 10 min lent
- 10 min progressif
- 5 min lent

**Bravo, vous attaquez la dernière semaine d'entraînement : profitez et stoppez l'entraînement mercredi ! Les triathlètes vous diront que la nuit la plus importante est l'avant-veille... à samedi !**



**Rendez-vous  
sur la ligne de départ,  
le 4 octobre !**

 triathlon  
des roses

UN ÉVÉNEMENT  
FONDATION ARC