triathlon des roses | UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

12 SEMAINES

Entraînez-vous pour le Triathlon des Roses !

Découvrez notre **plan d'entraînement dédié au Triathlon des Roses**, réparti en **12 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'entraînement 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 !

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 1

Natation

- 3 x 50 m nage ventrale, 25 m dos
- 10 x 25 m crawl et 25 m nage au choix
- Repos 10 sec tous les 50 m
- 4 x 25 m battement, repos 5 sec

Vélo

- 30 min fréquence élevée petit plateau*

**Petit plateau* : *choisissez une vitesse facile. L'objectif est de tourner les jambes en douceur, pas de pousser fort sur les pédales.*

Course à pied

- Alterner 30 sec de marche avec 1 min de course à faible allure

C'est parti !
On ne cherche pas la perfection, on cherche la régularité.

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 2

Natation

- 100 m nage au choix
- 50 m dos, 50 m brasse, 100 m crawl et 10 sec de repos entre chaque nage
- 4 x 50 crawl : 25 m nage complète et 25 m en nage rattrapée*, 5 sec de repos tous les 50 m
- 6 x 25 m crawl avec pull buoy et le moins de bras possible
- 4 x 50 battement de jambe

*__Nage rattrapée__ : *exercice de crawl où un bras attend devant pendant que l'autre nage. Cela aide à améliorer la technique, l'équilibre et la coordination.*

Vélo

- 10 min sur le petit plateau
- 5 x 1 min allure modérée
- 1 min récupération
- 10 min allure libre

Course à pied

- 6 min course allure lente
- 2 min marche
- 4 x 1 min 30 course allure lente
- 30 sec marche
- 3 min course
- 1 min marche
- 2 min course allure lente

Girl power en action !
Faites confiance à votre corps : il apprend, il progresse, il s'adapte.

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 3

Natation

- 200 m nage allure lente au choix
- 2 x 100 m pull buoy entre les jambes
- 4 x 50 m battements avec la planche
- 2 x 100 m brasse et crawl alternés
- 2 x 50 m dos et crawl alternés

Vélo

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

Course à pied

- 600 m allure lente ou 400 m allure modérée
- 200 m allure rapide
- 2 x 10 min course allure lente

**Vous ne vous entraînez pas seulement pour une course…
mais pour une belle cause. Portez cette énergie avec fierté.**

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 4

Natation

- 3 x 100 m : 75 m au choix et 25 m crawl allure rapide
- 2 x 100 m : 50 m crawl et 50 m dos
- 2 x 100 m : 25 m au choix et 75 m crawl allure rapide
- 100 m planche (nage de son choix)

Vélo

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

**Vitesse à droite* : *facile, jambes qui tournent facilement.*
**Vitesse à gauche* : *plus dur, il faut appuyer davantage sur les pédales. Si vous êtes perdues avec les vitesses : choisissez toujours une vitesse confortable qui vous permet de pédaler sans forcer !*

Course à pied

- 10 min de course allure lente
- 10 min de course allure rythmée
- 10 min libre : course / marche

Petit rappel : les championnes aussi ont commencé quelque part ! Continuez, vous construisez votre confiance séance après séance.

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 5

Natation

- 100 m au choix
- 10 x : partez du mur et allez le plus loin possible en 15 coups de bras et revenez au mur
- 6 x 25 avec planche : 1 battement – 2 autres
- 200 m crawl sans s'arrêter ou presque

Vélo

- 5 min libre
- 2 x 10 min : faire 5 min petit plateau en tournant les jambes et 5 min en alternant 15 sec sprint et 45 sec normal
- 5 min allure libre

Course à pied

- 10 min course allure lente
- 6 x 1 min allure modérée et 30 sec marche
- 6 min course allure lente

Habituez vous à vous entraîner sans musique car les écouteurs et téléphones sont interdits pendant la course.

Pensez équipe, partage, solidarité. Un message, une photo, une séance entre copines : la motivation se multiplie.

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 6

Natation

- 100 m en crawl
- 4 x 25 m jambes avec 15 sec récup
- 100 m en dos
- 100 m en crawl
- 4 x 50 m allure rapide - 50 m allure lente
- 4 x 50 : 25 m au choix et 25 m dos

Vélo

- 10 min petit plateau en tournant les jambes
- 15 min allure modérée
- 6 x 1 min en forcant un peu plus et 1 min récup en tournant les jambes très vite
- Reste de la séance à allure libre

Course à pied

- 10 min course allure lente
- 4 x 2 min allure modérée
- 30 sec marche
- 10 min allure lente

S'il fait chaud : ralentir n'est pas tricher ! Adaptez votre allure et pensez à boire avant d'avoir soif.

Mi-parcours ! Regardez déjà tout ce que vous êtes capables de faire aujourd'hui. Soyez fières de votre progression.

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 7

Natation

- 200 m au choix
- 3 x 100 m :
  - 1 en crawl
  - 1 avec le matériel de votre choix : planche ou pull buoy
  - 1 en crawl éducatif « poings fermés »*
- 4 x 25 m : 1 allure rapide, 1 allure lente
- 100 m au choix

**Crawl éducatif « poings fermés »* : *consiste à nager le crawl en gardant les mains fermées pour réduire l'appui des mains sur l'eau. Il permet de mieux ressentir le rôle des avant-bras et d'améliorer la qualité de la traction.*

Vélo

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

Testez votre équipement avant le jour J : rien de nouveau le jour de la course !

Course à pied

- 10 min course allure lente
- 2 x 5 min progressives par minute
- récupération 1 min entre les 5 min
- 5 x 1 min allure rapide
- 1 min allure lente
- 4 min allure modérée
- 5 min allure lente

Votre moteur ? Courage, cœur et solidarité.
On garde le cap, même quand les jambes râlent un peu !

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 8

Natation

- 100 m crawl
- 2 x 50 m dos
- 100 m battements avec la planche
- 2 x 50 m brasse
- 100 m battements
- 4 x 50 m : 25 m allure modérée, 25 m allure rapide
- 100 m au choix

Vélo

- 15 min petit plateau
- 3 x 3 min allure modérée + 2 min allure rapide + 5 min allure lente
- 15 min allure lente en tournant les jambes

Course à pied

- 10 min course allure lente
- 5 x 30 sec allure rapide + 30 sec allure lente
- 5 min allure lente
- 5 x 1 min allure rapide + 1 min allure lente
- 5 min allure lente

Petite faim avant votre séance ? Une banane, une compote ou quelques fruits secs peuvent suffire.

La force du Triathlon des Roses,
c'est vous : des femmes qui osent relever un défi sportif ET solidaire.

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 9

Natation

- 200 m nage allure lente au choix
- 2 x 150 m : 50 m « poings fermés », 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 allure lente au choix

Vélo

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

Course à pied

- 10 min allure lente
- 10 min allure modérée
- 5 x 30 sec allure rapide
- 30 sec de marche
- 5 min course allure lente

Le sommeil est un super-pouvoir sportif souvent sous-estimé !

À quelques semaines du départ : confiance !
Le travail est là. On continue sérieusement… sans oublier le plaisir.

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 10

Natation

- 200 m allure lente, nage au choix
- 6 x 50 m en cherchant à faire le moins de mouvements de bras
- 4 x 50 m battements de jambes : 25 m allure rapide, 25 m allure lente
- 200 m au choix

Vélo

- 10 min allure lente
- 6 x 5 min grand plateau et récupération 1 min petit plateau
- 5 min récup

À vélo : choisissez une vitesse confortable. Des jambes qui tournent facilement fatiguent moins.

Course à pied

- 5 min allure lente
- 5 min allure modérée et 5 min allure rapide mais constante
- 15 min libre

Pensez récupération, hydratation, sommeil : prendre soin de soi fait aussi partie de l'entraînement.

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 11

Natation

- 200 m au choix
- 4 x 50 m bras uniquement en allant de + en + vite, repos 45 sec entre chaque
- 4 x 50 nage libre en allant de + en + vite, repos 45 sec entre chaque
- 4 x 50 m nage libre avec pull buoy en allant de + en + vite repos 15 sec entre chaque
- 200 m au choix

Vélo

- 10 min petit plateau
- 3 x 2 min allure rapide
- 1 min allure lente
- 10 min petit plateau

Course à pied

- 5 min course allure lente
- 4 x 30 sec allure rapide + 30 sec allure lente
- 5 min allure lente
- 3 x 3 allure modérée
- 1 min marche
- 5 min course allure lente

On allège mais on reste connectées à son objectif : vous êtes bien plus prêtes que vous ne le pensez !

triathlon des roses
UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Entraînement

SEMAINE 12

Natation

- 400 m allure lente
- 3 sprints de 25 m avec 1 min repos entre chaque

Vélo

- 20 min à allure modérée

Rappel : Testez votre équipement avant le jour J : rien de nouveau le jour de la course !

Course à pied

- 10 min course allure lente
- 5 x 30 sec allure rapide + 30 sec allure lente
- 5 min course allure lente

Votre mission cette semaine : profiter, respirer, sourire. Vous prenez le départ d'une aventure sportive et profondément solidaire.

triathlon des roses | UN ÉVÉNEMENT FONDATION ARC

Rendez-vous sur la ligne de départ !

Vincent Krieger / Fondation ARC