

# TriZef Triathlon 2025



## **PLAN D'ENTRAÎNEMENT 8 SEMAINES**

**Pour un triathlon découverte XS (200 m de natation, 10 km de vélo, et 2 km de course à pied)**

Voici un plan d'entraînement sur 8 semaines qui te permettra de te préparer efficacement, même si tu es débutant. Le plan comprend 3 séances par semaine dans chaque discipline, avec un travail progressif et des jours de repos pour permettre à ton corps de récupérer.

### **Semaine 1 à 4 : Introduction et adaptation**

L'objectif de ces premières semaines est de te familiariser avec les disciplines, d'améliorer ton endurance de base et d'acquérir les gestes techniques.

---

**Lundi : Natation**

- 
- **Objectif :** Travailler la technique et améliorer l'endurance.

- **Exercice :**

- Échauffement : 5 à 10 min de nage facile
- 4 x 50 m nage (repos de 30 à 45 sec entre chaque série)
- 1 x 100 m nage continue (repos de 1 min)
- Retour au calme : 5 min de nage douce

### **Mercredi : Vélo**

- **Objectif :** renforcer ton endurance et ta capacité à maintenir un rythme.

- **Exercice :**

- 20 à 30 minutes de vélo en extérieur ou sur home trainer à une intensité modérée.
- N'oublie pas de t'hydrater régulièrement et de faire attention à la position sur ton vélo.

### **Vendredi : Course à pied**

- **Objectif :** Développer l'endurance et la technique de course.

- **Exercice :**

- Échauffement : 5 min de marche rapide ou jogging léger
- 2 x 1 km à un rythme modéré, avec 2 à 3 minutes de repos entre les séries.
- Retour au calme : 5 min de marche ou jogging lent.

---

## **Semaine 5 à 6 : Renforcement et intensification**

---

L'objectif à ce stade est de commencer à augmenter la durée et l'intensité de tes séances pour te rapprocher du format du triathlon.

---

### **Lundi : Natation**

- **Objectif :** Améliorer l'endurance et la technique de nage.
- **Exercice :**
  - Échauffement : 5 à 10 min de nage facile
  - 4 x 100 m nage avec 30 à 45 sec de repos entre chaque série
  - 1 x 200 m nage continue
  - Retour au calme : 5 min de nage douce

### **Mercredi : Vélo**

- **Objectif :** Améliorer l'endurance et la résistance.
- **Exercice :**
  - 40 à 50 minutes de vélo en extérieur ou sur home trainer à une intensité modérée.
  - Inclure quelques sprints courts de 30 sec à haute intensité (2 à 3 sprints), récupère entre chaque sprint avec 2 à 3 min de pédalage léger.

### **Vendredi : Course à pied**

- **Objectif :** Travailler la vitesse et l'endurance.
- **Exercice :**
  - Échauffement : 5 à 10 min de marche ou de jogging léger
  - 3 x 800 m à un rythme modéré à rapide (1 à 2 min de repos entre chaque série)

- 
- Retour au calme : 5 min de marche ou jogging léger.
- 

## **Semaine 7 à 8 : Préparation spécifique et tests**

Ces dernières semaines, l'objectif est de simuler les conditions de course pour tester ta gestion de l'effort et améliorer ta capacité à enchaîner les disciplines.

---

### **Lundi : Natation**

- **Objectif :** Préparation spécifique pour le triathlon.
- **Exercice :**
  - Échauffement : 5 à 10 min de nage facile
  - 3 x 150 m nage continue avec 30 à 45 sec de repos entre chaque série
  - 1 x 200 m nage continue
  - Retour au calme : 5 min de nage douce

### **Mercredi : Vélo**

- **Objectif :** Travail d'intensité et de transition.
- **Exercice :**
  - 45 à 60 min de vélo avec des intervalles de 2 à 3 min de pédalage rapide (1 à 2 min de récupération à faible intensité entre les intervalles).
  - Essaie de t'entraîner avec des sorties en extérieur et en changeant de terrain pour simuler les conditions du triathlon.

### **Vendredi : Course à pied**

- 
- **Objectif :** Travailler le passage du vélo à la course (transition).
  - **Exercice :**
    - Enchaînement vélo + course à pied :
      - 30 min de vélo à intensité modérée (20 min si tu es sur home trainer), puis immédiatement 10 à 15 minutes de course à pied.
      - Cela simule la transition du vélo à la course et t'aide à t'habituer à l'enchaînement des efforts.

### **Dimanche (Semaine 8 seulement) : Simulation Triathlon**

- **Objectif :** Tester ta forme dans un mini-triathlon.
- **Exercice :**
  - 200 m de natation (en piscine ou en eau libre si possible)
  - 10 km de vélo (en extérieur)
  - 2 km de course à pied (en extérieur)
  - Essaie de respecter les transitions pour simuler la journée de course.

---

### **Conseils supplémentaires :**

- **Repos et récupération :** Il est essentiel d'écouter ton corps. Si tu te sens fatigué ou que tu ressens des douleurs, prends une journée de repos ou fais une activité légère comme de la marche.
- **Alimentation :** Mange équilibré et hydrate régulièrement avant, pendant et après chaque entraînement.
- **Transition :** Les transitions entre les disciplines sont importantes dans un triathlon. Entraîne-toi à sortir de l'eau, à enfiler rapidement ton équipement pour le vélo, puis à passer

---

au running sans perdre trop de temps.

### Astuces :

- **Vélo + course à pied (bricks) :** Ces enchaînements sont cruciaux pour s'habituer à la sensation de jambes lourdes après le vélo.
- **Respiration et rythme :** Pendant la natation et la course, travaille sur ta respiration et cherche à établir un rythme confortable mais soutenu.  
Voici un message d'encouragement pour ta préparation :

Tu es plus fort que tu ne le crois et chaque jour de préparation te rend plus prêt à relever ce défi.

**N'oublie pas :** l'important n'est pas seulement d'arriver à la ligne d'arrivée, mais de profiter de chaque moment du parcours.

Tu vas y arriver, et ce triathlon XS sera une belle victoire personnelle. Continue à repousser tes limites, tu es capable de grandes choses ! 💪🌟"

Bonne préparation !

