

Semaine 1 – Objectif Technique

Natation – 1000m en piscine

Echauffement :

4x50m Crawl + Pull Boy Respiration 3tps + 2x100 2 nages au choix,

Série 1 > technique :

4x25 jambes Cr (Crawl) sans planche 2x(25Cr bras droit – 25Cr bras gauche) + 2x50Cr (25 poings fermés 25 tête fixe hors de l'eau => repérage de la bouée !) + 100Cr alterné : 25 bras tendu hors de l'eau main vers le plafond, 25 coude plié hors de l'eau,

Série 2 : 8x25Cr allure soutenue pause=10'' (secondes) entre les 25m.

Vélo – 20km

Sortie souple sur terrain plat avec une fréquence de pédalage entre 90 et 100tpm (tours par minute).

Càp – 6km

Allure souple sur terrain type « trail urbain » (marches, revêtements variés, côtes).

Semaine 2 – Objectif Technique spécifique Triathlon

Natation – 1000m en eau vive

Echauffement :

2x4' (minutes) Crawl,

Série

6x(20 coups de bras poings fermés + 20 coups de bras très vite) + 4 x parcours de 3' avec passage de bouée (rechercher la fréquence de bras) pause=20'' + 10' Cr non stop.

Vélo/càp 28km/4km

Multi-enchaînements (travail des montées/descentes du vélo) + 4x(7km vélo 1km càp)

1er – Echauffement

2ème – Vélo (1km allure course 1km allure souple) / Càp allure souple

3ème – Vélo 5km souple 2km allure course / Càp (500m allure course 500m souple)

4ème – Vélo (2km allure course 3km souple 2km allure course) / Càp (500m allure course 500m souple).

Semaine 3 – Objectif Technique spécifique Triathlon

Natation/càp 1000m/8km

Natation en eau vive 2x500m non stop enchaîné avec 8km de càp en incluant 2 séries de 4x(20'' vite / 20'' lent) espacées de 5' de footing.

Vélo – 30km

Sortie souple sur terrain varié avec une fréquence de pédalage entre 90 et 100tpm.

Semaine 4 – Objectif Triathlon XS d'Angers

Natation – 1000m en piscine

100Cr 3tps + 2002N par 25m + 300 (25jbes au choix 25Cr avec le moins de coups de bras par 25) + 400Cr+Pull Boy 3tps

Vélo – 20km

Sortie souple à 90-100 tpm

Triathlon d'Angers distance XS – Dimanche 19 juillet 2015 - Place de la Rochefoucauld

