



**Semaine 1**

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	0:45				0:45	Nager 1500m en variant les techniques de nage	Cette première semaine vise à réaliser une séance de chaque sport afin de prendre des repères. Ne mettez pas la barre trop haut, il faut être progressif !
S2		1:30		R, EB, EH	1:30	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 5 x (2' en zone EH avec 2' de pédalage souple en zone R entre les répétition). Finir la séance en zone R.	
S3			0:50	R, EB	0:50	Après 20' d'échauffement en zone R, réaliser 30' en zone EB. Finir la séance par 10' en zone R.	
S4	0:50				0:50	Nager 1800m en variant les techniques de nage	
S5		2:00		R, EB	2:00	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 40' en zone EB en privilégiant la vitesse. Finir la séance par 10' en zone R.	
S6			1:00	R, EB	1:00	Après 30' d'échauffement en zone R, réaliser 30' en alternant les passages en zones EB et EH. Finir la séance par 10' en zone R.	
Total	1:35	3:30	1:50		6:55	heures	

## Programme de Préparation au Triathlon de Paris

**Niveau Confirmé**  
**Objectif moins de 2h30**

### **Semaine 2**

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	0:55				0:55	Nager 2000m en variant les techniques de nage	Cette seconde semaine vise à augmenter la durée de travail comparativement à la première semaine.
S2		2:00		R, EB, EH	2:00	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 5 x (4' en zone EH avec 2' de pédalage souple en zone R entre les répétition). Finir la séance en zone R.	
S3			1:00	R, EB	1:00	Après 20' d'échauffement en zone R, réaliser 30' en zone EB. Finir la séance en zone R.	
S4	1:00				1:00	Nager 2200m en variant les techniques de nage	
S5		2:30		R, EB, EH	2:30	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 1h30 en zone EB et EH en alternant force et vitesse. Finir la séance en zone R.	
S6		1:30		R, EB, EH	1:30	Enchaînement Vélo/Course à pied : faire 1h de vélo en zone EB / EH puis enchaîner avec 20' de course à pied en zone EH suivi de 10' en zone EB.	
Total	1:55	6:00	1:00		8:55	heures	

### **Semaine 3**

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	0:55				0:55	Nager 2000m en variant les techniques de nage	Au cours de cette 3ème semaine, la charge d'entraînement augmente de manière significative
S2		2:00		R, EB, S	2:00	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, faire 10km à allure soutenue (zone S). Finir la séance en zone R.	
S3			1:15	R, EB, EH, S	1:15	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 45' à allure soutenue zone EH / S. Finir la séance en zone R.	
S4	1:05				1:05	Nager 2500m en variant les techniques de nage	
S5		3:00		R, EB, EH	3:00	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 1h30 en zone EB et EH en alternant force et vitesse. Finir la séance en zone R.	
S6		2:00		R, EB, EH	2:00	Enchaînement Vélo/Course à pied : faire 1h15 de vélo en zone EB / EH puis enchaîner avec 30' de course à pied en zone EH suivi de 15' en zone EB.	
Total	2:00	7:00	1:15		10:15	heures	

**Semaine 4**

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	à:55				0:00	Nager 2000m en variant les techniques de nage	Cette 4ème semaine est une semaine de récupération active avec seulement 2 séances. L'objectif est de permettre à l'organisme de se régénérer tout en évitant d'accumuler trop de fatigue.
S2		2:00		R, EB, EH	2:00	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 1h en zone EB et EH en alternant force et vélocité. Finir la séance en zone R.	
S3		1:15		R, EB, EH	1:15	Enchaînement Vélo/Course à pied : faire 30' de vélo en zone EB / EH puis enchaîner avec 30' de course à pied en zone EH suivi de 15' en zone EB.	
Total	0:00	3:15	0:00		3:15	heures	

**Semaine 5**

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	1:00				1:00	Ech 1000m en variant les nages puis faire 8 x (100m Crawl rapide / 30" Récup). Terminer par 200m dos	La semaine 5 correspond au début de la phase de surcharge
S2		2:15		R, EB, EH	2:15	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 1h en zone EB et EH en alternant force et vélocité. Finir la séance en zone R.	
S3			1:00	R, EB, PMA	1:00	Après 30' d'échauffement progressif en zone R puis EB, réaliser 10 x (30" en zone PMA suivi de 30" en zone R). Finir la séance en zone R.	
S4	1:10				1:10	Nager 2500m en variant les techniques de nage	
S5		3:00		R, EB, S	3:00	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, faire 3 x (5km à allure soutenue en zone S/PMA / 5' en zone R). Finir la séance en zone R.	
S6		2:00		R, EB, EH	2:00	Enchaînement Vélo/Course à pied : faire 1h de vélo en zone EB / EH puis enchaîner avec 45' de course à pied en zone EH suivi de 15' en zone EB.	
Total	1:10	7:15	1:00		9:25	heures	

## Programme de Préparation au Triathlon de Paris

**Niveau Confirmé**  
**Objectif moins de 2h30**

### Semaine 6

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	1:00				1:00	Ech 1000m en variant les nages puis faire 5 x (200m Crawl rapide / 30" Récup). Terminer par 200m dos	La semaine 6 comporte la charge d'entraînement maximale
S2		2:30		R, EB, EH	2:30	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 1h en zone EB et EH en alternant force et vitesse. Finir la séance en zone R.	
S3			1:00	R, EB, PMA	1:00	Après 30' d'échauffement progressif en zone R puis EB, réaliser 8 x (45" en zone PMA suivi de 30" en zone R). Finir la séance en zone R.	
S4	1:10				1:10	Nager 2500m en variant les techniques de nage	
S5		3:00		R, EB, S, PMA	3:00	Après 30' d'échauffement en zone R, faire 6 x (1' en zone PMA et sur le gros plateau - suivi de 4' en zone R). Finir la séance en zone R.	
S6		2:15		R, EB, EH	2:15	Multi-Enchaînement : faire 1h de vélo en zone EB / 30' de course à pied en zone S / 30' vélo en zone S / 15' cap en zone R	
Total	2:10	7:45	1:00		10:55	heures	

### Semaine 7

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	1:00				1:00	Ech 1000m en variant les nages puis faire 4 x (300m Crawl rapide / 45" Récup). Terminer par 200m dos	Au cours de la semaine 7, il faut commencer à réduire la charge d'entraînement afin d'aborder le triathlon de Paris bien entraîné mais reposé.
S2		1:45		R, EB, EH	1:45	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, réaliser 1h en zone EB et EH en alternant force et vitesse. Finir la séance en zone R.	
S3			1:00	R, EB, PMA	1:00	Après 30' d'échauffement progressif en zone R puis EB, réaliser 10 x (45" en zone PMA suivi de 30" en zone R). Finir la séance en zone R.	
S4	1:10				1:10	Nager 2500m en variant les techniques de nage	
S5		2:00		R, EB, S, PMA	2:00	Après 30' d'échauffement en zone R, faire 8 x (1' en zone PMA et sur le gros plateau - suivi de 4' en zone R). Finir la séance en zone R.	
S6		1:30		R, EB, EH	1:30	Enchaînement : faire 1h de vélo en zone EB / 30' de course à pied en zone EB	
Total	2:10	5:15	1:00		8:25	heures	

**Semaine 8**

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	1:00				1:00	Ech 1000m en variant les nages puis faire 2 x (500m Crawl rapide / 100m dos en Récup). Terminer par 200m dos	La semaine 8 est une semaine dite d'affûtage au cours de laquelle l'objectif est de s'entretenir tout en emmagasinant de l'énergie pour le dimanche.
S2		2:00		R, EB, EH	2:00	Enchaînement Vélo/Course à pied : faire 1h de vélo en zone EB / EH puis enchaîner avec 45' de course à pied en zone EH suivi de 15' en zone EB.	
S3			0:45	R, EB, S	0:45	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, faire 5 accélérations (30" en zone PMA suivies de 1' en zone R). Finir la séance en zone R.	
S4		2:30		<b>Compétition</b>	2:30	<b>Triathlon courte distance (1,5 km - 40 km - 10 km).</b>	
Total	3:30	2:00	0:45		6:15	heures	

Téléchargez gratuitement le Ebook "10 Erreurs à éviter pour atteindre son pic de forme" sur **[www.wts.fr](http://www.wts.fr)** !

