



Semaine 1

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	0:45				0:45	Nager 1000m 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		1:15		R, EB, EH	1:15	Après 20' d'échauffement en zone R, réaliser 45' en zone EB-EH en privilégiant la vitesse. Finir la séance par 10' en zone R.	
S3			0:50	R, EB	0:50	Après 20' d'échauffement en zone R, réaliser 20' en zone EB. Finir la séance en zone R.	
Total	0:45	1:15	0:50		2:50	heures	

Semaine 2

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	0:50				0:50	Nager 1200m en variant les techniques de nage	Cette seconde semaine vise à augmenter la durée de travail comparativement à la première semaine.
S2		1:30		R, EB	1:30	Après 20' d'échauffement, réaliser 1h en zone EB-EH en privilégiant la vitesse. Finir la séance par 10' en zone R.	
S3			0:55	R, EB, EH	0:55	Après 20' d'échauffement progressif en zone R puis EB, réaliser 2 x (8' en zones EH avec 4' en zone R entre les deux répétitions). Finir la séance en zone R.	
Total	0:50	1:30	0:55		3:15	heures	

Semaine 3

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	1:00				1:00	Nager 1500m en variant les techniques de nage	Au cours de cette 3ème semaine, la charge d'entraînement augmente de manière significative avec la réalisation de 4 séances dont un premier enchaînement vélo/course à pied.
S2		1:30		R, EB, S	1:30	Après 30' d'échauffement en zone R, faire 8km à allure soutene (zone S). Finir la séance en zone R.	
S3		1:00		R, EB, EH	1:00	Enchaînement Vélo/Course à pied : faire 30' de vélo en zone EB / EH puis enchaîner avec 20' de course à pied en zone EH suivi de 10' en zone EB.	
S4			1:00	R, EB	1:00	Après 20' d'échauffement en zone R, réaliser 30' en zone EB. Finir la séance en zone R.	
Total	1:00	2:30	1:00		4:30	heures	

Semaine 4

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1			0:50	R, EB	0:50	Après 10' d'échauffement en zone R, réaliser 30' en zone EB. Finir la séance en zone R.	Avec seulement 2 séances, cette 4ème semaine est dédiée à la récupération active. L'objectif est de permettre à l'organisme de se régénérer tout en évitant d'accumuler trop de fatigue.
S2	1:15			R, EB, EH	1:15	Enchaînement Natation / Vélo : faire 30' de nage en variant les technique de nage puis enchaîner avec 45' de vélo en endurance	
Total	1:15	0:00	0:50		2:05	heures	

Semaine 5

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	1:00				1:00	Nager 1600m en variant les techniques de nage	La semaine 5 correspond au début de la phase de surcharge
S2			1:00	R, EB, PMA	1:00	Après 30' d'échauffement progressif en zone R puis EB, réaliser 6 x (30" en zone PMA suivi de 30" en zone R). Finir la séance en zone R.	
S3		2:00		R, EB, S	2:00	Après 30' d'échauffement en zone R puis EB, faire 10km à allure soutene (zone S). Finir la séance en zone R.	
S4		1:45		R, EB, EH	1:45	Enchaînement Vélo/Course à pied : faire 1h de vélo en zone EB / EH puis enchaîner avec 30' de course à pied en zone EH suivi de 15' en zone EB.	
Total	1:00	3:45	1:00		5:45	heures	

Semaine 6

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	1:00				1:00	Nager 1800m en variant les techniques de nage	La semaine 6 correspond à la fin de la phase de surcharge
S2			1:00	R, EB, PMA	1:00	Après 30' d'échauffement progressif en zone R puis EB, réaliser 8 x (30" en zone PMA suivi de 30" en zone R). Finir la séance en zone R.	
S3		2:00		R, EB, S, PMA	2:00	Après 30' d'échauffement en zone R, faire 3 x (2km à allure très soutenue zone S/PMA sur le gros plateau - suivi de 5' en zone R). Finir la séance en zone R.	
S4		2:00		R, EB, EH	2:00	Enchaînement Vélo/Course à pied : faire 1h de vélo en zone EB / EH puis enchaîner immédiatement avec 45' de course à pied en zone EH suivi de 15' en zone EB.	
Total	1:00	4:00	1:00		6:00	heures	

Semaine 7

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	1:00				1:00	Nager 2000m en variant les techniques de nage	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			1:00	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.	
S3		1:30		R, EB, EH, PMA	1:30	Après 30' d'échauffement en zone R, faire 4 à 5 x (1' à allure très soutenue zone PMA sur le gros plateau - suivi de 4' en zone EH). Finir la séance en zone R.	
S4		1:00		R, EB, EH	1:00	Enchaînement Vélo/Course à pied : faire 30' de vélo en zone EB / EH puis enchaîner immédiatement avec 30' footing. Terter le matériel une dernière fois !	
Total	1:00	2:30	1:00		4:30	heures	

Semaine 8

	Natation	Vélo	C.A.P.	Intensité	Temps	Contenu de la séance	Objectifs de la semaine
S1	0:40				0:40	Nager 1400m en variant les techniques de nage	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		1:30		R, EB	1:30	Après 20' d'échauffement en zone R, réaliser 30' en zone EB. Finir la séance en zone R. Séance à faire le mercredi (au plus tard le jeudi matin)	
S3		3:00		Compétition	3:00	Triathlon de Paris	
Total	3:40	1:30	0:00		5:10	heures	

Téléchargez gratuitement le Ebook "10 Erreurs à éviter pour atteindre son pic de forme" sur **www.wts.fr** !

