

Entraînement triathlon longue distance.

Diviser les phases d'entraînement en 3 parties.

La première partie est la base de préparation, c'est à dire lorsque vous développez votre capacité aérobie (à brûler les graisses).

La plus grande part de l'amélioration de votre performance sur des efforts longs proviendra de cette période.

Il faut au préalable déterminer votre zone de fréquence cardiaque d'endurance pour cette phase d'entraînement. (voir page X).

Toutes vos séances natation, vélo, course à pied pendant cette base de la préparation, devront s'effectuer à ce rythme cardiaque ou à un niveau inférieur.

Cette période de préparation doit durer 4 mois. Effectuez une séance d'endurance dans chaque sport chaque semaine, ainsi qu'un entraînement moyenne distance et une séance de récupération. Pour les athlètes âgés de 40 ans et plus, je vous conseille de faire aussi du renforcement musculaire.

La seconde partie de votre préparation correspond à un travail à des intensités plus élevées (allure de course), sa durée est de 8 semaines. On arrête le renforcement musculaire durant cette période. La séance moyenne distance y sera consacrée dans chaque sport une fois par semaine. Durant cette phase on garde la séance longue distance et la séance de récupération. Il vous faut désormais passer au-delà du rythme cardiaque aérobie déterminé sur des durées de travail s'échelonnant de 30 à 150 minutes. Les séances peuvent comprendre un travail allant de 1 minute à des séries de 6 à 10 minutes. La fréquence cardiaque des répétitions sera entre 80 et 90% de ses capacités (page X).

La troisième partie de la préparation, d'une durée d'au moins quatre semaines, correspond à l'affûtage en vue du grand jour. Chaque semaine, réduisez le volume hebdomadaire ainsi que la distance de votre plus grande séance. L'objectif de cette phase finale est de donner à votre corps assez de temps pour se recharger en vue de l'épreuve tout en maintenant votre niveau de forme atteint au cours de la préparation. Le maître mot doit être la récupération. Beaucoup d'athlètes doutent durant cette période et l'erreur est de s'entraîner trop dur et trop longtemps.