

TRIATHLON

Niveau: avancé

MÉSOCYCLE:

MICROCYCLE:





Jour	Lundi:	🎯	❤️	Mardi:	🎯	❤️	Mercredi:	🎯	❤️	Jeudi:	🎯	❤️	Vendredi:	🎯	❤️	Samedi:	🎯	❤️	Dimanche:	🎯	❤️	
 <b>Natation</b>	400 (100 cr-100 dos)						800 (100cr-100dos-100 k-100p)									200 choix						
	400 pull cr @6'30" 1'25" 4 x 100 @1'30" 1'19" 400 pull cr @6'30" 1'25" 3x100 @1'30" 1'17" 400 pull cr @6'30" 1'25" 2x100 @1'30" 1'15" 400 pull cr @6'30" 1'25" 1x100 <1'13" 200 ez						15 x 100 @1'40" 1'25' 100 dos @2'30" à 10 x 100 @1'35" 1'30" 100 dos @3' 5 x 100 @2' <1'20" 200 ez							4 x 100 (50 p-50k) r:15" 8 x 50 prog 1 à 4 @1' 20 x 100 15 x 100 @1'45" 1:17" -20 + à 1'20" -30 4 x 100 @2' <1'15" -20 après repos + 1' à 100 all-out max 400 ez								
<b>Volume/durée</b>	3200m						4200m									3400m						
 <b>Vélo</b>				HT			Route ou HT			Route ou HT						Route ou HT			HT			
				15' + accélération <121 8 x *30/30 rpm 5' récupération active 90-110 8 x *30/30 5' récupération active 8 x *30/30 *alterner 5 rév. Debout et 5 assis 10' A1 <121			90' A2 rpm 122 90-100 à 133			90' A2 rpm 122 90-100 à 133 10 x sprint 15'' au 3' (gros braquet) > 120 rpm						120' A2 <121			15' A1 <121 12 x 15/15 rpm 5' récupération active 90-110 12 x 15/15 5' récupération active 12 x 15/15 5' récupération active 12 x 15/15 10' A1 <121			
<b>Volume/durée</b>				65'			90'			90'						120'			65'			
 <b>Course</b>	30' A1	5'30"	<125	10' A1		<125				10' A1	59m	<125							A2	5'03"	≈138	
				4 x 5' r: 3' 1.2 k ≈158 10' A1 <125						20 x 10/10 5' récupération active 20 x 10/10 5' récupération active 20 x 10/10 5' récupération active 20 x 10/10 10' A1 <125										75'		
<b>Volume/durée</b>	30'			50'						60'									75'			
<b>Autres/Bricks</b>																						
<b>Évaluation</b>																						
<b>Musculation</b>	Musculation																					

## Triathlon

## Niveau: intermédiaire

## MÉSOCYCLE:

## MICROCYCLE:

Jour	Lundi: 23	🎯	❤️	Mardi: 24	🎯	❤️	Mercredi: 25	🎯	❤️	Jeudi: 26	🎯	❤️	Vendredi: 27	🎯	❤️	Samedi: 28	🎯	❤️	Dimanche: 29	🎯	❤️	
 <b>Natation</b>				2 x 300 r: 30" (50cr-50k-50 dos) Set crawl - 50m/@1'15" 400 @10' 350 @8'45" 300 @7'30" 250 @6'15" 200 @5' 150 @3'45" 100 @2'30" 50 @1'15" 100 ez	2'24" à 2'34"								2 x 200 r:15" (100 cr- 50 p - 50 k) 8 x 50 cr @1'20" 100 ez @3'30" 6 x 50 cr @1'20" 100 ez @3'30" 4 x 50 cr @1'20" 100 ez @3'30" 2 x 50 cr@1'20" 100 ez 400m (100 cr-100 pull cr)	1'10"  1'10"  1'10"  1'10"  2'24" à 2'34"								
<b>Volume/durée</b>				2500m   60'									2200m   60'									
 <b>Vélo</b>										10' A1 6' assis en 15/15* 10' A1 facile 6' debout-assis 15/15* 10' A1 facile 6' assis 15/15* 5' A1 facile *le 15 facile est assis	80-100 180 >142 80-100 180 >142 80-100 180 >142									10' A1 10' SA 5' A1 10' SA 5' A1	>142 176 >142 176 >142	
<b>Volume/durée</b>										50'										40'		
 <b>Course</b>							A2 40'		143 à 155							15' A1 Vo2 max 2 (15 x 10/10) r: 3' Récup. active 10' A1	>142 176 à 191 >142					
<b>Volume/durée</b>							40'									45'						
<b>Autres/Bricks</b> 																						
<b>Évaluation</b>																						
<b>Musculation</b>							Musculation									Musculation						