



Plan d'entraînement Ironman 20 semaines – Débutant à Intermédiaire

Total semaine 3 :

Natation : 2h40 / Vélo : 4h30 / Course : 3h05 / Workout : 1h30

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 3	<p>Vélo – 1h15min <i>Endurance</i> 1h15min sur terrain plat ou peu vallonnée. Rester en Zone 1 – 2. Monter en Z3 pdt 1 min toute les 10 min.</p> <p>CAP – 30min <i>Endurance</i> Courir pendant 30min sur un terrain plat ou tapis. Rester en Z1-Z2. Penser à courir Proprement</p>	<p>Natation – 50min 400m échauffement 6x50m + 15sec recup -100m educ -100m bien nagé 6 fois 4x50m battement pieds 200m détente</p> <p>Workout - 45min</p>	<p>Vélo – 45min <i>Récupération</i> 45 min à moyen braquet et cadence modérée. Zone 1 uniquement</p> <p>CAP – 20min <i>Endurance</i> Courir pendant 20min sur un terrain plat ou tapis. Rester en Z1-Z2. Penser à courir Proprement</p>	<p>Vélo – 30min <i>Récupération</i> 30min facile. Rester en zone 1 uniquement</p> <p>CAP – 1h00 <i>Endurance</i> Courir pendant 1heure sur un terrain plat ou tapis. Rester en Z1-Z2.</p> <p>Natation – 55min <i>Vitesse</i> 300m échauffement 3x150m crawl : 50m lent / 50m modéré / 50m rapide Idem pour : 3x150 dos (50L/50M/50R) 3x150 brasse (50L/50M/50R) 3x150 planche + pied (50L/50M/50R) 300m détente</p>	<p>Repos</p>	<p>Vélo – 2h <i>Endurance spécifique</i> 20min échauffement 4x20min en Zone 2 position aéro. Gros plateau sur le plat et cadence élevée dans les côtes. 3min recup entre chaque 20min</p> <p>CAP – 20min <i>Enchaînée</i> Après le vélo 5min très facile 10min rester Z1-Z2 5min détente (vous pouvez marcher ici)</p>	<p>CAP – 55min <i>Rythme</i> 10-15min échauffement 5x1km rythme marathon moins 10-20 secondes. Ex : <i>si votre rythme est à 5min 30sec au kilomètre tentez de faire l'exercice en 5min 10sec.</i> 10min détente</p> <p>Natation – 1h <i>Rythme</i> Echauffement : 50crawl / 50pied / 100crawl / 100pied 7x300 crawl rythme TR* 45sec recup entre chaque 400m détente</p> <p>Workout - 45min</p> <p>*Temps Référence cf. Semaine 1</p>

Workout = Les sessions de *workout* sont propres à chaque athlète. Elles permettent de travailler vos faiblesses : musculation, renforcement, proprioception, étirement...