



ENCHAÎNEMENTS



PROGRESSIVE TRIATHLON

OBJECTIFS

Développement de la coordination musculaire
Développement de la puissance aérobie
Développement de la vitesse maximale
et de la coordination intramusculaire



30'40" à 1h16



Moyenne à très difficile

Recommandée
uniquement
sur le vélo

Non recommandée

DESCRIPTION

- 1 Je nage à une vitesse comprise entre V1 et V2 (voir tableau ci-dessous pour le temps).
- 2 J'enchaîne :
 - vélo à vitesse V3 (voir tableau ci-dessous pour le temps);
 - vélo à vitesse V1 (voir tableau ci-dessous pour le temps).
- 3 J'enchaîne ensuite :
 - course à vitesse V4 (voir tableau ci-dessous pour le temps);
 - course à vitesse V2 (voir tableau ci-dessous pour le temps).

CONTENU

	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	EXPERT
CYCLE 1	<ul style="list-style-type: none"> • 10' natation V1-V2 • 3 × (2' vélo V3 / 2' vélo V1) • 4 × (10" course à pied V4 / 2' course à pied V2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 20' natation V1-V2 • 2 × (4' vélo V3 / 2' vélo V1) • 6 × (10" course à pied V4 / 2' course à pied V2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 30' natation V1-V2 • 2 × (6' vélo V3 / 2' vélo V1) • 6 × (15" course à pied V4 / 2' course à pied V2)
CYCLE 2	<ul style="list-style-type: none"> • 10' natation V1-V2 • 4 × (2' vélo V3 / 2' vélo V1) • 6 × (10" course à pied V4 / 2' course à pied V2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 20' natation V1-V2 • 3 × (4' vélo V3 / 2' vélo V1) • 8 × (10" course à pied V4 / 2' course à pied V2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 30' natation V1-V2 • 2 × (8' vélo V3 / 2' vélo V1) • 8 × (15" course à pied V4 / 2' course à pied V2)
CYCLE 3	<ul style="list-style-type: none"> • 10' natation V1-V2 • 5 × (2' vélo V3 / 2' vélo V1) • 8 × (10" course à pied V4 / 2' course à pied V2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 20' natation V1-V2 • 4 × (4' vélo V3 / 2' vélo V1) • 10 × (10" course à pied V4 / 2' course à pied V2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 30' natation V1-V2 • 2 × (10' vélo V3 / 2' vélo V1) • 10 × (15" course à pied V4 / 2' course à pied V2)

CONSEILS

- ▶ Attention à ne pas démarrer trop vite sur la partie natation, le but de cette semaine est d'augmenter progressivement l'intensité à chaque discipline.
- ▶ Si la fatigue s'installe sur la course à pied, remplacer la vitesse V2 par de la marche rapide mais poursuivre à vitesse V4.
- ▶ Essayer d'être le plus rapide possible lors des transitions entre chaque discipline.

