

N°



TRAINING BINAIRE



# FARTLEK F2T

## OBJECTIFS

*Développement de la vitesse maximale aérobie  
et de la puissance maximale aérobie*



12' à 40'



Difficile à très difficile



Eau

Recommandée  
si enchaînement

## DESCRIPTION

- 1 Je m'échauffe (voir p. 41 ou 40).
- 2 J'alterne entre la vitesse V3 et la vitesse V1 ou V2 suivant le niveau (voir tableau ci-dessous pour les temps).
- 3 Je retourne au calme : je cours ou je fais du vélo 10 minutes à vitesse V1.

## CONTENU

	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	EXPERT
<b>CYCLE 1</b>	• 2 × (4' V3 / 2' V1)	• 2 × (5' V3 / 2'30" V1)	• 4 × (5' V3 / 2' V2)
<b>CYCLE 2</b>	• 3 × (4' V3 / 2' V1)	• 3 × (5' V3 / 2'30" V1)	• 4 × (6' V3 / 2' V2)
<b>CYCLE 3</b>	• 4 × (4' V3 / 2' V1)	• 4 × (5' V3 / 2'30" V1)	• 4 × (8' V3 / 2' V2)



TRAINING EXPRESS  
POUR LE TRIATHLON

## CONSEILS

- ▶ Ne pas partir trop vite, mieux vaut être un peu en dessous de V3 sur la première série.
- ▶ Essayer d'être le plus relâché possible.
- ▶ Essayer d'augmenter un peu l'allure progressivement sur la dernière série si possible.