

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation: allure 2 basse 10x100m crawl R:20" vitesse régulière sans essoufflement	Course: allure 1 - 50mn FC: 50 à 60% de FCM	Repos	Natation: allure 2 16x50m crawl R:15" Compter les mvts de bras sur les 4 premiers - nager les 12 autres avec 2 mvts de moins	Course: allure 2 6x(4mn R:2mn marche) FC: 65 à 75% de FCM	Repos	Vélo: 2h30 - allure 2 sans essoufflement Fréq.pédalage 90à 100t/mn FC: 60 à 75% de FCM
Natation: allure 2 3x500m crawl R:1mn 3ème avec le pull-buoy	Course: allure 1 - 50mn FC: 50 à 60% de FCM 10 lignes	Repos	Natation: allure 2 basse 2x12mn crawl R:3mn 2ème avec pull-buoy	Course: allure 3 2 séries de: 8x(1mn vite-1mn marche) FC: 80 à 90% de FCM R:6mn entre les 2 séries	Repos	Vélo: 2h30 - allure 2 sans essoufflement Fréq.pédalage 90à 100t/mn FC: 60 à 75% de FCM
Natation: allure 2 / 3 6x(100m crawl R:15" - 50m crawl plus vite avec le même nbre de mvts de bras R:25m souple)	Course: allure 1 - 1h FC: 50 à 60% de FCM	Repos	Natation: allure 2 20x50m crawl R:15"	Course: allure 2 basse 3 séries de: (15mn à FC: 55 à 65% de FCM + 8 lignes)	Repos	Vélo: 2h30 - allure 2 sans essoufflement Fréq.pédalage 90à 100t/mn FC: 60 à 75% de FCM
Natation: allure 3 3 séries de 8x(25 m crawl vite - 25m souple)	Course: allure 1 - 1h FC: 50 à 60% de FCM	Vélo: 1h30 - allure 1 / 2 Privilégier fréq.de pédalage FC: 50 à 60% de FCM enchaîné avec Course: 15 lignes	Natation: allure 2 basse 16x75m crawl pull-buoy R:15"	Course: allure 2 / 3 6x(3mn progressive par mn R:2mn)	Repos	Vélo: 2h30 - allure 2 sans essoufflement Fréq.pédalage 90à 100t/mn FC: 60 à 75% de FCM
Natation: allure 2 10x100m crawl R:20" contrôler nbre de mvts de bras dans le dernier 25m de chaque 100m	Course: allure 3 3 séries de 8x(30"vite-30"marche) FC: 80 à 90% de FCM	Vélo: 1h30 - allure 1 / 2 Privilégier fréq.de pédalage FC: 50 à 60% de FCM enchaîné avec Course: 15 lignes en faux plat descendant	Natation: allure 2 basse 12x125m crawl pull-buoy R:20"	Course: allure 1 - 1h FC: 50 à 60% de FCM	Repos	Vélo: 2h30 - allure 2 / 3 accélérer en côte Fréq.pédalage 90à 100t/mn FC: 60 à 85% de FCM
Natation: allure 2 / 3 4x300m crawl R:30" (75m régulier - 25m accél.)	Course: allure 2 / 3 3 séries de (10mn all.2 à FC: 60 à 70 de FCM - 5mn all.3 à FC: 75 85% de FCM) R:4mn	Repos	Natation: allure 3 12x(50m crawl vite - 25m souple) maintenir le même nbre de mvts de bras	Course: allure 1 - 50mn FC: 50 à 60% FCM	Repos	Vélo: 2h30 - allure 2 / 3 accélérer en côte Fréq.pédalage 90à 100t/mn FC: 60 à 85% de FCM
Natation: allure 2 basse 20x50m crawl R:10"	Course: allure 2 basse 2x(20mn R:5mn marche) FC: 55 à 65% de FCM	Vélo: 1h30 - allure 1 / 2 Privilégier fréq.de pédalage FC: 50 à 60% FCM enchaîné avec Course: 15 lignes en faux plat descendant	Natation: allure 2 16x50m crawl R:15" Compter les mvts de bras sur les 4 premiers - nager les 12 autres avec 2 mvts de moins	Course: allure 3 8x(2mn vite R:2mn) FC: 80 à 90% de FCM	Repos	Vélo: 2h30 - allure 2 / 3 accélérer en côte Fréq.pédalage 90à 100t/mn FC: 60 à 85% de FCM
Natation: allure 2 / 3 5séries de 3x50m crawl R:20" progressifs de 1 à 3	Course: allure 1 - 40mn FC: 50 à 60% de FCM	Repos	Natation: allure 2 basse 15mn crawl pull-buoy	Repos	Course: allure 1 - 20mn 6 lignes	Triathlon Courte distance