





OBJECTIF :

# IRONMAN FRANCE EN 12H00

Trimag vous propose un dossier inédit depuis son N°35 : un plan d'entraînement pour viser l'Ironman France, en 12 heures, avec un max de plaisir ! Ce programme est réservé à des triathlètes possédant un certain vécu dans la discipline et capable de réaliser 6 séances par semaine pour un volume horaire hebdomadaire de 8 à 14h00 d'entraînement.

PAR GUY HEMMERLIN - PHOTOS : T.SOURBIER

Après une première phase de huit semaines de préparation à dominante foncière (voir TRIMAG N°35), les six premières semaines présentées dans ce nouveau dossier sont destinées à vous aider à améliorer votre VMA et votre PMA mais également son temps de soutien. La septième semaine est une semaine de récupération.

L'entraînement va s'intensifier et vous devrez intégrer des séances à très haute intensité dans votre planification aussi bien en vélo qu'en course à pied. Par exemple avoir une VMA optimisée va vous permettre d'être plus performant. Votre vitesse se décline en pourcentage de votre VMA. Ainsi, plus votre VMA sera élevée, plus votre performance le sera aussi.

## QUEL TRAVAIL ACCOMPLIR EN VÉLO?

Le triathlète en général se contente d'aller rouler sans toujours programmer un type de travail précis, pensant à tort que le choix d'un parcours plus ou moins difficile est le seul critère à prendre en compte. Durant ce prochain cycle de travail, **développer votre vitesse et puissance maximale aérobie (V.M.A et P.M.A) doit être une priorité.**

En vélo, afin d'optimiser votre travail vous devrez avant tout **déterminer votre P.M.A.** Si travailler en prenant en compte la puissance, en plus des fréquences cardiaques, est la manière la

plus juste de s'entraîner efficacement, le mettre en œuvre est bien plus délicat car matériellement tout le monde ne possède pas de capteur de puissance. Heureusement, travailler aux fréquences cardiaques sera une bonne alternative pour beaucoup d'athlètes. En effet, on peut estimer que la puissance maximale aérobie d'un cycliste est atteinte à Fc Max.

## LE TEST DE TERRAIN PMA

1h00 d'échauffement suivi de quelques courtes accélérations. **Choisissez une bosse de 6 à 7% d'inclinaison.** Effectuez trois montées chronométrées sur une durée de 5'. A chaque nouvelle montée, essayez d'aller plus loin que la répétition précédente. Récupérez en descendant à chaque fois au point de départ. Notez à chaque fois les pulsations maximales atteintes. Puis retour au calme durant 45 minutes.

En course à pied, la **V.M.A** est la vitesse à laquelle on atteint une consommation Maximum d'oxygène ou  $VO_{2max}$ . Elle correspond à la vitesse du coureur lorsqu'il atteint sa  $VO_{2max}$  (exprimée en ml/min/kg).. Elle s'exprime en m/s ou en km/h et vous permet donc de connaître une allure ou vitesse en fonction d'un pourcentage de  $VO_{2 Max}$ . La connaître vous permettra de déterminer les allures de vos séances de course à pied.

## LE TEST VMA DE COURSE À PIED

Il y a encore quelques années l'utilisation des tests de palier, connus pour leur fiabilité, était réservée aux athlètes de haut-niveau. Désormais, les tests simples, fiables et réalistes se sont démocratisés. Ce test progressif et maximal se réalise sur piste et plusieurs athlètes peuvent être testés en même temps.

Le but est de déterminer la Valeur Maximale Aérobie en course à pied de chaque athlète, l'évolution de la fréquence cardiaque et sa fréquence cardiaque maximale. Ce test nous permettra également de déterminer les allures en terme de vitesse pour vos séances de course à pied.

Le test est constitué de l'enchaînement de paliers d'effort de 3', espacés chacun de 1' de récupération. A chaque palier, augmenter l'allure de 1 Km/h. Le test doit comprendre 5 à 6 paliers maximum, vous devrez estimer votre performance afin de déterminer à quelle allure vous devrez débiter votre test. Le palier VMA sera atteint lors du dernier palier effectivement réalisé dans sa totalité par le coureur. (Moins de 50m de retard au niveau du plot correspondant à la fin des 3'). Au départ et à la fin de chaque palier prenez vos fréquence cardiaque. Relevez également les Fréquences Cardiaques de récupération : 1' - 3' - 5' après l'arrêt de l'effort du dernier palier.



**7 SEMAINES  
D'ENTRAÎNEMENT**  
PAGE SUIVANTE >>>

# LE PROGRAMME

Les 8 premières semaines sont disponibles dans TRIMAG 35 (à la commande sur [www.TRIMAG.fr](http://www.TRIMAG.fr))

17/01 - 23/01

## SEMAINE 9

### NATATION 1 - 2700 m

- 500 en variant les nages tous les 25m
- 10 X 100 r=15"
- 100 souple
- 12 x 75 pull r = 20"
- 200 souple

### NATATION 2 - 2800 m

- 600 en plaçant des éducatifs
- 8X50 plaquette r = 20"
- 5 x 200 m r=20"
- 200 battements
- 400 pull 5 temps
- 100 souple

### VÉLO 1

TEST PMA

### VÉLO 2

Sortie longue en groupe 3h30 65%

### COURSE A PIED 1

20' échauffement  
12 X 45" / 15"  
15' récupération

### COURSE A PIED 2

Footing 1h00 70%

24/01 - 20/02

## SEMAINE 13

### NATATION 1 - 3000 m

- 400 4 nages changer tous les 25 m
- 6 x 100 crawl (lent/moyen) r=15"
- 200 souple
- 7X200 (150 soutenu, 50 vite) r=20"
- 200 souple
- 600 Plaquettes 3,5,7 temps
- 200 battements
- 100 souple

### NATATION 2

- 8 x 150 r = 25"  
Compter et réaliser toujours le même temps tout en cherchant à maintenir le nombre de cycle de bras
- 8X50 r=15" plaquettes
- 400 pull
- 200 libre tout sauf crawl

### VÉLO 1

Séance longue 3h00 70% 90 tr/min  
+ 30' à pied 65%

### VÉLO 2

échauffement 45' avec quelques accélérations sur la fin  
5 x 3' 90 % r = 1' Fréquence 80 trs/min  
30' retour au calme

### COURSE A PIED 1

Séance longue 1h20 75%

### COURSE A PIED 2

20' échauffement  
8 x 500 m Allure vma r = 2'  
15' récupération.

24/01 - 30/01

## SEMAINE 10

### NATATION 1 - 3100 m

- 6X100 en intégrant es éducatifs
- 800 Pull plaquettes
- 200 battements (50 ventral, 50 dorsal)
- 3 X 300 crawl r=10"
- 400 Pull 5 temps
- 100 souple

### NATATION 2 - 3000 m

- 600 en variant les nages
- 2X (8X50) r = 10" R = 30"
- 400 palmes
- 5X200 Pull r = 15"
- 200 récupération libre

### VÉLO 1

échauffement 40'  
4 X 5' en côtes PMA r = 3'  
40' retour au calme repos

### VÉLO 2

Séance aérobie 3h30 70% 90 trs/mn

### COURSE A PIED 1

TEST VMA

### COURSE A PIED 2

Footing 1h20 60%

21/01 - 27/02

## SEMAINE 14

### NATATION 1 - 2800 m

- 800 en variant les nages tous les 25m
- 4 x 200 crawl (50 soutenu, 50 vite) r=25"
- 200 jambes
- 10 X 50 pull plaquettes r=10"
- 400 5 temps bien nagé
- 100 souple

### NATATION 2 - 2800 m

- 600 échauffement (25 éducatif, 50 crawl)
- 200 jambes (25 vite en fréquence, 25 en amplitude)
- 4X200 Pull Plaquette r=25"
- 200 souple au choix
- 50-100-150-200-150-100-50 r = 15"
- 200 récupération libre

### VÉLO 1

Sortie longue en groupe 70% plus de 3h00

### VÉLO 2

échauffement 1h00  
6 x 3' 90% r = 3'  
en bosse 70/80 trs min  
45' retour au calme

### COURSE A PIED 1

20' échauffement  
12 x 200 intensité vma + 1 r =  
Tps d'effort 15' retour  
au calme

### COURSE A PIED 2

Séance aérobie 1h20 70% + 5 lignes

31/01 - 6/02

## SEMAINE 11

### NATATION 1 - 2800 m

- 800 au choix
- 6 X 150 (en alternant les allures) r=25"
- 200 souple
- 600 pull plaquettes r = 15"
- 200 souple
- 4X25 départ plongé plus rapide possible r = 2'

### NATATION 2 - 3000 m

- 800 m (75 crawl, 25 dos)
- 6 x 200 (2 en crawl, 2 en pull, 2 en pull plaquette)r=20"
- 200 battements
- 12 X 50 plaquette seule r = 20"
- 200 souple libre

### VÉLO 1

Séance longue 3h00 65-70%

### VÉLO 2

échauffement 30' avec quelques accélérations sur la fin  
6 X 4' 90% r = 3' Fréquence 80trs/mns  
45' retour au calme

### COURSE A PIED 1

20' souple  
6 X 300 VMA+1 r = temps d'effort  
20' souple

### COURSE A PIED 2

Séance longue 1h30 70%

28/01 - 6/03

## SEMAINE 15

### NATATION 1 - 2200 m

- 600 en intégrant des éducatifs
- 200m pull cool
- 3 x 200 nagé en amplitude souple r = 25"
- 100 souple
- 8 X 50 pull nagé en amplitude r = 20"
- 200 récupération

### NATATION 2 - 2700 m

- 600 au choix
- 4 X 150 pull r = 15"
- 8 x 50( 25 educ-25 crawl) r = 20"
- 200 Jambes au choix
- 400 5 temps en pull
- 200 souple

### VÉLO 1

Séance aérobie 2h30 65%

### VÉLO 2

Séance courte 1h30 tout sur petit plateau 60%

### COURSE A PIED 1

20' échauffement  
12 x 30" / 30"  
15' retour au calme

### COURSE A PIED 2

Séance aérobie 1h00 65%

7/02 - 13/02

## SEMAINE 12

### NATATION 1 - 3000 m

- 600 varier les types de nages
- 400-300-200-100-crawl r=15" souple
- 200 battements
- 12 X 75 nagé soutenu, r = 20"
- 200 souple libre

### NATATION 2 - 2800 m

- 600 au choix
- 6 x 200 r = 20"
- 200 souple au choix
- 8 x 50 plaquette r = 15"
- 200 battements
- 200 souple

### VÉLO 1

Séance longue 4h00 70 %

### VÉLO 2

échauffement 30' avec quelques accélérations sur la fin  
6 X 3' 90% r = 3' Fréquence 80trs/min  
45' retour au calme

### COURSE A PIED 1

Séance aérobie 1h20 70%  
+ 5 lignes droites

### COURSE A PIED 2

20' échauffement  
6 x 400 r = Temps d'effort  
intensité : vma à vma + 1  
20' retour au calme

...RENDEZ-VOUS  
DANS TRIMAG 37..