





OBJECTIF :

IRONMAN FRANCE

EN 12H00

ACTE III

LA PHASE SPECIFIQUE

La préparation spécifique Ironman France d'une durée de 16 semaines débute dès à présent... Bonne continuation...

HEMMERLIN - SOURBIE

Training Session

La préparation se déroulera en 6 phases. Une première phase de trois semaines destiné à consolider les bases hivernale, une semaine de récupération, quatre semaines de travail foncier pure, sept semaines de travail spécifique et enfin 10 jours de phase d'approche destiné à vous faire assimiler cette préparation.

MARATHON EN PRÉPARATION OUI OU NON ?

Vous avez été nombreux, à nous demander si courir un marathon et plus particulièrement le marathon de Paris est judicieux en vue de l'Ironman France.

A vrai dire, non... participer à un marathon avant de vous lancer sur un ironman n'est absolument pas obligatoire. De nombreux triathlètes amateurs ou de haut-niveau n'ont jamais participé à un marathon avant leur premier ironman. Interrogez certains triathlètes français afin de connaître leur valeur sur marathon, une grande majorité d'entre eux ne pourront pas vous répondre et ne seront en mesure de vous donner seulement leur chrono sur 42,195 kms... après 4 kilomètres de natation et 180 en vélo. Néanmoins, l'ironman fait peur et vous êtes nombreux à vouloir vous rassurer, une réaction fort logique et compréhensible.

La préparation d'un marathon et d'un Ironman sont deux choses totalement différentes. Deux sports qui se ressemblent mais en

réalité bien éloignés l'un de l'autre. Le coureur à pied cherchera à être capable d'évoluer à des intensités assez élevées (80-85%) durant des phases plus ou moins longues de la course alors que le triathlète courir et ne pas marcher sera son premier objectif et ensuite le but pour lui sera d'être capable de courir à une intensité optimale (théoriquement entre 75-80% mais en réalité souvent aux alentours de 70%). De plus, un marathon réalisé à votre valeur maximale aura le désavantage d'entraîner une grosse fatigue qu'il conviendra d'assimiler par la mise en place d'une récupération post épreuve pouvant atteindre 6 semaines. Une phase importante mais qui aura également l'inconvénient de vous empêcher de participer à des compétitions dans les deux mois suivant votre compétition. Autant de raison qui me pousse à vous conseiller de ne pas vous éparpiller et de vous concentrer exclusivement sur la préparation de votre course de juin.

QUELLES COURSES PLANIFIER ?

La compétition est exigeante physiquement mais également psychologiquement. Le stress et l'effort physique provoqueront de grosses fatigues. Lorsque l'on a un objectif comme celui de réussir un Ironman il faudra faire des choix judicieux. Et de ne pas s'éparpiller, la préparation étant longue on planifiera généralement une ou deux compétitions pour se calibrer.

Je vous conseille de participer à un 10 km en mars, un semi en avril, un CD et un HALF entre le 8 mai et le 6 juin 2011. Ces compétitions vous permettront de faire un point sur votre préparation et de faire des tests de matériel.

L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION DURANT L'EFFORT :

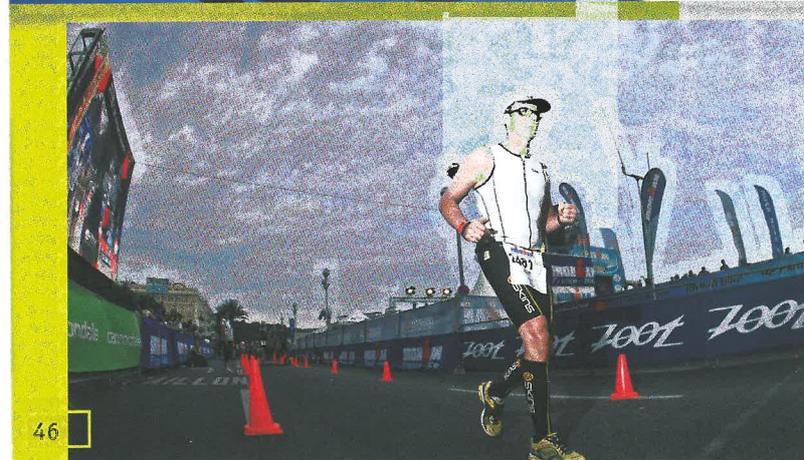
Lorsque l'on évoque l'alimentation de l'effort on pense en priorité à la l'apport énergétique en vue de maintenir un effort. Je vous conseille dès à présent de tester la gamme de produits distribués sur la course afin de vous assurer que vous les assimiler correctement.

Pour assurer un apport suffisant en vue de couvrir vos besoins respectez ces quelques règles :

Ne buvez pas que de l'eau. L'eau est difficilement assimilable à l'effort et l'hydratation sera incomplète. Pour vous hydrater convenablement il est nécessaire d'avoir une présence "sucrée" dans vos boissons. Dès à présent habituez vous à boire toutes les 10'. Consommez un gel ou une barre énergétique (si la compétition est longue) toutes les 45' à 1h00 d'effort. Ce dernier point est très important. En effet, rarement le lien entre alimentation de l'effort et assimilation et récupération n'est évoqué. Et pourtant, ce point est essentiel. Votre récupération sera de bien meilleure qualité si votre apport énergétique se poursuit en fin de séance mais également durant les 30' qui suivent la séance ou une compétition.

Que ce soit en compétition ou à l'entraînement, manger immédiatement après avoir posé le vélo ; continuer à consommer une boisson de l'effort vous permettra d'assurer tout de suite un apport destiné à combler les réserves bien amoindries.

L'hypoglycémie : qui n'a jamais eu ce doux sentiment de ne plus pouvoir appuyer sur les pédales, de rouler à 15 km/h



OBJECTIF :
IRONMAN FRANCE
EN **12H00**



même en descente et de se sentir complètement vidé. Tous les triathlètes possèdent leur lot d'anecdotes à ce sujet mais ne vous y méprenez pas, une hypoglycémie ne fait jamais de bien à votre organisme. Même si vous retrouvez rapidement un minimum d'énergie en vous alimentant, cet état peut avoir de très fâcheuses conséquences. Amoindrir le risque de tomber malade (rhume, gastro...) sera plus important mais aussi et surtout votre récupération sera contrariée. Nous ne pouvons que vous conseiller de tout mettre en œuvre pour éviter au maximum cet état.

COMPLÉMENTS ET VITAMINES.

Est-il nécessaire de consommer en plus de votre alimentation des compléments destinés à améliorer l'apport vitaminique ?

- **Non**, si votre alimentation est variée et équilibrée, aucun apport supplémentaire en pilules miracles s'avèrera nécessaire. Une alimentation équilibrée et variée sera suffisante. Un apport supplémentaire sera inutile.
- **Oui**, si vous avez une alimentation de qualité irrégulière, que vous résidez dans une région ne pouvant vous proposer une variété d'aliment suffisant ou si vous suivez un régime.

Attention : Au sein du panel important de produits destinés au sportif, nombreux sont ceux dont l'effet n'a jamais été prouvé. Ils apparaissent aussi vite qu'ils disparaissent. Ne vous laissez pas influencer par certaines publicités vous vantant les avantages miraculeux de tels ou tels produits.

Le principe est simple : Tout ce qui est en vente libre est rarement "miraculeux" et tout ce qui peut avoir un effet "artificiel" est interdit sans prescription médicale.

PLACE À L'ENTRAÎNEMENT

Ces 8 prochaines semaines sont importantes. Elles précèdent la phase de préparation spécifique.

Vous trouverez page suivante les trois semaines destinées à consolider les bases hivernales, une semaine de récupération, quatre semaines de travail foncier pure. Respectez bien cet ordre. Dernier conseil équilibrez bien la charge de travail sur toute la semaine (ne nagez pas lundi mardi puis plus du tout de la semaine par exemple) et gardez toujours une journée de repos hebdomadaire.

**9 SEMAINES
D'ENTRAÎNEMENT
PAGES SUIVANTES >>>**

LE PROGRAMME

Les 16 premières semaines sont disponibles dans TRIMAG 35 & 36 (en commande sécurisée sur www.TRIMAG.fr)

7/03 - 13/03

SEMAINE 16

NATATION 1 - 2800 m

- 8X100 3 nages
- 200 bat^s planche (50 ventral, 50 dorsal)
- 16X25 r=15" 1 en accélération, 1 en éducatifs, 1 vite (4 crawl, 4 jbes, 4 crawl, 4 en plaquettes)
- 600 récup pull boy
- 8 X 15m à fond reste du 25 cool r=20"
- 8 X 25 à fond r=20"
- 400 crawl souple

NATATION 2 - 2500 m

- 300 (25 crawl, 25 educ, 25 crawl, 25 dos) par 100m
- 500 pull boy
- 2X(8X50) 25 technique, 25 crawl r=30". Technique : rattrapé, - de mvts possible, 3 mvt bras droit, 3 mvt bras gauche, touché épaule
- 200m pull cool
- 2x200m (1: bras crawl jbes brasse
2: bras crawl, jbes papillon : par 50m)
- 300 récup

NATATION 3 - 2500 m

- 6X100 (100 crawl, 100 brasse, 100 dos)
- 400 jbes 75 crawl, 25 m brasse
- 200m pull - de mvts possible
- 200 m PP - de mvt possible
- 200m crawl
- 200 dos 2 bras
- 12x25 m crawl rapide r=30"
- 400 récup libre

VÉLO 1 : relax maxi 2h petit plateau 60%

VÉLO 2 : 1h home trainer ou 2h00 route
45' échauffement. 5X(2' vite 80%, 30" souple) - 5' souple
5 X (2'30 progressif jusqu'à 80%, 30" souple) - 40' souple

VÉLO 3 : séance longue groupe 3h + 65%

CAP 1 : 50' -> 5X(30"vite/ 30"souple, 3x(1'vite/1'souple) 5x(30 vite/30souple).

CAP 2 : Footing 1h + lignes droites 60%

CAP 3 : Footing 40' + lignes droite 70%.

SEMAINE 17

NATATION 1 - 2600 m

- 800(200 crawl, 200 jambes, 200 br., 200 jambes)
- 2X(6X50) réaliser tjrs le même tps réduire nombre de mouvement
- Jbes 8X50 (bat^s crawl, ondulations, br., bat^s dos)
- Plaquettes 6X100 (20 m à fond, le reste en amplitude maximale)
- 200 dos 2 bras

NATATION 2 - 2700 m

- 500 3 nages par 100m
- 400 pull
- 3 X 500 m (1 crawl, 1 Pull, 1 en PP)
- 300 récup

NATATION 3 - 4000 m

- 9X100 (100 crawl, 100 br., 100 dos)
- 400 jambes 75 crawl, 25 m br.
- 400m pull - de mouvement possible
- 400 m PP - de mouvement possible
- 400m crawl
- 200 dos 2 bras
- 20x25 m crawl rapide r=30"
- 300 récup libre

VÉLO 1 : route relax durée maxi 2h petit plateau 60%

VÉLO 2 : 1h home trainer ou 1h30 route 30' échauffement

5 X (1' fréquence élevée, 1'30 puissance 80%/30" souple) 5' souple récup 5 X(1' vite, 1 puissance, 30" fréquence élevée 80%, 30" souple)

30' retour au calme

VÉLO 3 : Sésance longue groupe 3h + 60%

CAP 1 : Footing 1h + lignes droites 60%

CAP 2 : Sésance aérobie 55' 75%

CAP 3 : 20' échauffement 600, 3X400, 4X200, 3X400, 600 intensité vma r = Tps d'effort. 15' retour au calme.

SEMAINE 18

NATATION 1 - 2500 m

- 400 4N par 100m
- 200 bat^s planche (50 ventral, 50 dorsal)
- 20x50 r= 20" 5 en crawl, 5 en pull, 5 en PP, 5 en pull
- 100 dos 2 bras
- 3 X 200 crawl r=20"
- 200 souple libre

NATATION 2 - 3300 m

- 800 crawl, dos, br., pap. avec jbes br.
- 4X300m (50 rattrapé 100 crawl, 50 retour bras sous l'eau, 100 crawl)
- 300 jbes (100 planche, 100 sans planche)
- Plaquettes 6X100 (20 m à fond, le reste en amplitude max)
- 200 dos 2 bras

NATATION 3 - 3400 m

- 600 : 50 br., 50 crawl, 50 bat^s, 50cr, 50 Dos, 50 crawl
- 2X250 : (25 éducatifs/25 souple/25 éducatifs/25 progressif
- 8X100 Plaquettes r=15"
- 16x50 (25 éducatifs/25 amplitude)
- 16x25 (1 lent, 1 moyen, 1 vite)
- 200 souple

VÉLO 1 : route relax durée maxi 2h petit plateau 60%

VÉLO 2 : route durée maxi 2h 65%

VÉLO 3 : Sésance longue groupe 3h + 70%

CAP 1 : footing 50' sur terrain variée 75%

CAP 2 : 20' échauffement 5'/10'/5' 80% r= 3' 10' souple

CAP 3 : footing 1H30 + lignes droites 60%

28/03 - 2/04

SEMAINE 19

NATATION 1 - 2000 m Technique

- 40x50 (10 en 25, éducatif/25nc, 10 en amplitude)
- 10 en lent/vite
- 10 en 25 bat^s/25 souple

NATATION 2 - 2500 m

- 2X (100 crawl, 50 dos, 25 br., 25 pap.)
- 4X25 crawl r= 10"
- 4X50 Pull récup 15"
- 4X75 (25 dos, 50 crawl) r= 15"
- 4X100 (25 dos, 25 crawl 25 br., 25 crawl) r= 20"
- 4X75 cr Pull 2,3,5 tps
- 4X50 dos r= 15"
- 4X25 amplitude r= 10"
- 300 bat^s (25 normal, 25 côté droit, 25 dos, 25 côté gauche)
- 200 souple

VÉLO 1 : sortie route 1h30 60%

VÉLO 2 : route relax durée maxi 2h petit plateau 50%

CAP 1 : Footing 50' + lignes droites 60%

CAP 2 : Footing 40' + lignes droite 75%

4/04 - 10/04

SEMAINE 20

NATATION 1 - 3900 m

- 500 (50crawl, 50 bat^s)
- 500 crawl/dos, 500 PP élastique, 500PP
- 500 crawl 3-5-7 temps, 500 Pull, 500 crawl. Entre les 500, r=1', juste le tps de changer de matos
- 400 souple libre

NATATION 2 - 3200 m

- 600 ech .(par 100, crawl, dos, br., crawl respiration frontale, crawl 5 Tps, dos)
- 300 jbes bat^s, dos en alternance
- 3X (10X50) r= 10" R=30"
- 3X200 Pull r= 15"
- 200 récup libre

NATATION 3 - 2800 m

- 5X200 (crawl, rattrapé, dos, crawl, dos, br., technique crawl) r=1'
- 200 m en ondulation sans planche.
- 300 m en Pull 5 temps.
- 8x 50 bat^s.
- 300 m Pull 7 temps.
- 8 x 50 m crawl R=10"
- 200 souple libre

VÉLO 1 : séance longue groupe 4h00 60%

VÉLO 2 : route relax durée maxi 2h petit plateau 50%

VÉLO 3 : route durée maxi 2h 70%

CAP 1 : 1h30 en continu à 65%

CAP 2 : 50' 5X(30"vite/ 30"souple, 3x(1'vite/1'souple) 5x(30 vite/30souple)

Multi enchaînement

6X (12' vélo/6' course)

1) vélo souple, course souple 2) vélo (1'v/1'lent) course (15" vite/45" souple)

3) vélo fréquence, course (30" fréquence, 30" ampli)

4) vélo (1' GP, 1' fréquence) course 30 v / 30l

5) vélo (2 dernières mns vite) cap (2 mns premières vite)

6) vélo et course souple 70%.

11/04 - 17/04

SEMAINE 21

NATATION 1 - 4000 m

- 600 crawl/dos
 - 800 PP
 - 2X400 crawl 3,5,7, temps
 - 10X100 Plaquettes,
 - 12x50 crawl (1 moyen, 1 progressif.)
 - 200 souple libre
- ### NATATION 2 - 3500 m
- 2 x (200 crawl, 100 4N, 100 dos, 100 bat^s)
 - 12 x125 r=15" 6 crawl, 6 en Pull
 - 100 souple
 - 16x50 (Pap./dos, dos/br., br./crawl, crawl/pap.)
 - 100 souple

VÉLO 1 : 1h30 endurance séance à réaliser après la cap 2 60%

VÉLO 2 : séance longue groupe 3h00 70%

VÉLO 3 : séance longue SEUL 4h30 60%

CAP 1 : 1h45 en continu à 70%

CAP 2 : 50' footing 65%

Multi enchaînement

8X (12' vélo, 6' course)

1) vélo souple, course souple

2) vélo (1'vite/1'lent/ 1'30 vite/1'30 souple)

3) vélo souple en 30/30

4) vélo soutenu, course 15"vite/45"souple

5) vélo souple, cap soutenu

6) vélo (3'vite/2'souple) course (2'vite/4'souple)

7) vélo souple et course soutenu

8) vélo et course souple 75% en moyenne

PP : Pull Plaquettes

bat^s : battements

br. : brasse

4N : 4 nages

19/04 24/04
SEMAINE 22

NATATION 1 - 3700 m Endurance

- 500 crawl
- 10x50 Plaquette
- 500crawl 3-5-7 temps
- 10x50 Pull (25 vite/25 souple)
- 500 (50 crawl/50 bat^{ts})
- 10x50 amplitude r=10", 500 crawl
- 200 souple

NATATION 2 - 3300 m

- 6X100 4N (1 à l'endroit, 1 à l'envers)
- 300 bat^{ts} planche (50 ventral, 50 dorsal)
- 600 PP
- 4X100 crawl r=10"
- 400 Pull
- 3X100 crawl r=10"
- 300 crawl 5 tps
- 300 récup libre
- 4X25 dont 15m à fond reste cool r= 2'

VÉLO 1 : séance longue groupe 5h00 65%

VÉLO 2 : séance à effectuer en deux fois, 1h30 le matin puis 1h30 l'après midi, séance plus vallonnée l'après midi

VÉLO 3 : route relax durée maxi 2h petit plateau 60%

CAP 1 : Footing 1h40 60%

CAP 2 : Séance récup 45 ' 70% après le vélo 3

CAP 3 : Footing en nature, variée les allures librement selon le terrain et les envies, attention maxi 80%

21/04 26/04
SEMAINE 23

NATATION 1 - 2900 m

- 600 ech .(par 100, crawl, dos, br., crawl respiration frontale, crawl 5 Tps, dos)
- 200 jbes bat^{ts}, dos en alternance
- 4X200 Pull r = 15"
- 2X (10X50) r = 10" R=30"
- 300 récup libre

NATATION 2 - 3800 m

- 8X100 4N (1 à l'endroit, 1 à l'envers)
- 300 bat^{ts} planche (50 ventral, 50 dorsal)
- 800 PP
- 4X100 nc r=10"
- 400 Pull
- 4X100 crawl r=10"
- 300 crawl 5 tps
- 300 récup libre
- 4X25 dont 15m à fond reste cool r= 2'

NATATION 3 - 2000 m

- 8X50 (Pap/dos, dos/br., br./crawl) r=15"
- 600m (25 éducatifs, 25 ampli, 25 éducatifs, 25 progressif)
- 200 bat^{ts} (25 crawl, 25 brasse)
- 10x50 (25 polo, 25 souple) r=10»
- 200 bat^{ts} (25 crawl, 25 dos)
- 100 souple

VÉLO 1 : séance longue groupe 3h 65%

VÉLO 2 : route relax durée 2h00 petit plateau 60%

VÉLO 3 : route 2h grand plateau 70% + cap 1

CAP 1 : Enchaîné 30' footing relax 65%

CAP 2 : 1h50 en continu à 70%

CAP 3 : 40' footing 60%.

21/05 28/05
SEMAINE 24

NATATION 1 - 4000 m

- 10X100 4N r=30"
- 500 r=30" - 5X100 r=15" en crawl
- 800 pull souple
- 300 r = 25" - 3X100 r=10" en crawl
- 400 5 temps
- 200 souple

NATATION 2 - 3300 m (endurance)

- 2 x (200 crawl, 100 4n, 100 dos, 100 battement)
- 8 x150 r=15" 4 crawl, 4 pull
- 100 souple
- 16x50 (crawl/dos, brasse/crawl)
- 100 souple

VÉLO 1 : Séance longue seul 5h 65%

VÉLO 2 : route durée maxi 2h30 70%

VÉLO 3 : route relax maxi 2h petit plateau 60%

CAP 1 : 1h10 séance de plateau

25' échauffement
8' / 6' / 4' r = 3' 80%
20' souple

CAP 2 : 50' footing 70%

CAP 3 : Séance récup 45 ' 60%

...RENDEZ-VOUS DANS TRIMAG 38

NUTRATLETIC®
www.nutratletic.com

Expert français en nutrition sportive



Lionel ROYE
17^{ème} à l'IM de Nice 2010
en 9h22'57

Christel ROBIN
Vainqueur Tristar III
Monaco 2010

NUTRAPERF®

Boisson d'apport glucidique isotonique pour :

- ⊕ Couvrir les besoins énergétiques : Glucides (34,8 g)
 - ⊕ Compenser les pertes en minéraux : Sodium (342 mg), magnésium (50 mg) et zinc (2,5 mg),
 - ⊕ Diminuer les dommages musculaires : Curcumine (125mg), vitamine C (75mg) et E (2,5 mg),
 - ⊕ Retarder l'apparition de la fatigue centrale : BCAA (2 g)
- Les quantités sont données pour 1 stick de 40 g soit 500 ml de boisson reconstituée

Goût léger en bouche pour éviter l'écœurement.
Plus besoin de gels en course !



Compléments alimentaires Avant l'effort Pendant l'effort Après l'effort

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

FRAIS DE PORT OFFERTS**
Code Privilage : NMA1700

** Offre valable pour toute commande supérieure à 15 € et uniquement pour des livraisons en France Métropolitaine.

Aghora - * Identification des effets de la boisson NUTRAPERF® sur la performance à l'exercice de type endurance. Clinical Trials n°2016-AD0282-03