

1. TABLE DES MATIERES

1.	TABLE DES MATIERES	2
2.	INTRODUCTION.....	6
3.	SPECIFICITE DU TRIATHLON	6
4.	L'ORIENTATION GENERALE DE L'ENTRAINEMENT	7
5.	LA PLANIFICATION ANNUELLE.....	7
6.	LES ALLURES D'ENTRAINEMENT	9
7.	LES IMPACTS PHYSIOLOGIQUES	10
8.	LA CHARGE DE TRAVAIL.....	11
9.	LES TESTS.....	12
10.	LES PULSATIONS.....	15
11.	LE TRAVAIL EN JAMBES SEULES	16
12.	LE TRAVAIL EN 4 NAGES.....	16
13.	LE MATERIEL.....	16
A)	LES PADDLES.....	16
B)	L'ELASTIQUE.....	17
C)	LE PULL BUOY.....	17
D)	LA PLANCHE.....	17
E)	LA COMBINAISON.....	17
F)	LE PULL KICK	17
G)	LES ZOOMERS.....	17
14.	LA RESPIRATION.....	17
15.	LES EDUCATIFS	18
16.	LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19

17.	LES MUSCLES MOTEURS	19
18.	L'HYDRATATION	19
19.	L'UTILISATION DE L'HORLOGE	19
20.	LES 100 SEANCES	20
	<i>Séance 1. Récupération active à dominante technique crawl</i>	20
	<i>Séance 2. Pour une remise en route en reprise ou en séance récupération</i>	20
	<i>Séance 3. Variation entre amplitude max et surfréquence (travail neuromusculaire)</i>	21
	<i>Séance 4. Travail de la coordination bras/jambe</i>	21
	<i>Séance 5. Séance aérobie - interval moyen</i>	21
	<i>Séance 6. Travail technique en crawl et en 4 nages (bien en début de saison) sur des 50m</i>	22
	<i>Séance 7. Long aérobie en bras seuls</i>	22
	<i>Séance 8. 1500m crawl continu aérobie puis travail mixte bras/jambes à dominante 4nages</i>	23
	<i>Séance 9. Variation d'amplitude et de fréquence de nage sur une série en bras seuls + série aérobie crawl nc</i>	23
	<i>Séance 10. travail de coordination bras/jambes en crawl + fartleck moteur</i>	24
	<i>Séance 11. Travail coordination bras/bras</i>	24
	<i>Séance 12. Série principale aérobie mixte nage complète/bras</i>	25
	<i>Séance 13. Travail technique de coups de bras</i>	25
	<i>Séance 14. Conditionnement général à base de crawl en bras et de 4nages</i>	26
	<i>Séance 15. Série aérobie long en bras</i>	26
	<i>Séance 16. série aérobie en bras</i>	27
	<i>Séance 17. Une bonne séance de nageur de demi -fond !!!</i>	27
	<i>Séance 18. Travail mixte bras seuls / nage complète en zone 3</i>	27
	<i>Séance 19. Dominante technique et 4 nages - bien en reprise après coupure</i>	28
	<i>Séance 20. Travail de changement d'allure (fraction 75m total:600m)</i>	28
	<i>Séance 21. Travail sur des 50m pour garder un haut niveau d'exigence technique ou en début de saison</i>	29
	<i>Séance 22. Travail d'amplitude maxi en bras seuls (pull paddles)</i>	29
	<i>Séance 23. S'habituer à nager vite sans échauffement préalable + travail mixte bras/jambes</i>	30
	<i>Séance 24. Chrono sur 1500m jambes seules !</i>	30
	<i>Séance 25. Bien en reprise - n'en faire que 30x si pas en forme</i>	31
	<i>Séance 26. Travail de puissance en bras et coordination bras/jambes</i>	31
	<i>Séance 27. Travail au seuil anaérobie en nage complète et en bras sur des fractions courtes (fraction 50m total:1500m)</i>	32
	<i>Séance 28. 3000m nage complète en progressif</i>	32
	<i>Séance 29. Travail respiratoire en crawl+série Vo2max</i>	33
	<i>Séance 30. Fartleck en nage complète</i>	33
	<i>Séance 31. Série aérobie sur des intervals longs</i>	34
	<i>Séance 32. Fartleck en bras (fraction 100m total : 1200m)</i>	34
	<i>Séance 33. Quelques petits changements d'allure pour ne pas s'endormir, légère sollicitation au seuil anaérobie</i>	35
	<i>Séance 34. Série aérobie en nage complète+série Vo2max en bras seuls</i>	35
	<i>Séance 35. Travail long mixte zone2/zone3</i>	36

Séance 36.	Travail mixte bras/nage complète avec quelques changements d'allure.....	36
Séance 37.	Long aérobie	37
Séance 38.	Travail au seuil anaérobie en nage complète et en bras seuls (800 en bras & 800 en nc total: 1600m).....	37
Séance 39.	Apprendre à accélérer en fin de séance malgré la fatigue.....	38
Séance 40.	Séance aérobie mixte à dominante technique crawl.....	38
Séance 41.	Travail de changement d'allure sur un 18x100	39
Séance 42.	Série au seuil anaérobie en nage complète (fraction 100m total:2000m).....	39
Séance 43.	Seuil anaérobie (Z3) / NC (fraction de 50m total 2000m).....	40
Séance 44.	Travail long mixte zone2/zone3.....	40
Séance 45.	Echauffement long aérobie en nage complète puis travail mixte zone2/zone3 en bras seuls.....	41
Séance 46.	Variation d'amplitude et de (sur)fréquence sur une pyramide (fraction 100à400m total:1600m).....	41
Séance 47.	Travail respiratoire (hypoxie) en bras	42
Séance 48.	Série aérobie / Augmenter la portance grace aux zoomers / diminution de la charge sur les épaules	42
Séance 49.	Travail long en bras et sprint en nage complète en alternance.....	43
Séance 50.	Fartleck en jambes seules + série longue aérobie en bras seuls (total:2000m).....	43
Séance 51.	Fartleck sur des intervalles dégressifs	43
Séance 52.	Série mixte zone2/zone 3 sur intervalles longs en nage complète (fraction 800m total:1600m).....	44
Séance 53.	Changement d'allure sur base de série aérobie	44
Séance 54.	séance technique avec léger travail de vitesse	45
Séance 55.	Série au seuil anaérobie en bras seuls (fraction 100m, 200m, 400m total : 2400m)	45
Séance 56.	Variation d'amplitude et de fréquence de nage sur une série en bras seuls (800m continu).....	46
Séance 57.	Travail mixte en crawl nage complète zone 3/zone 4 (fraction 100m total 1600m).....	46
Séance 58.	Gagner en vitesse gestuelle par des intervalles courts avec beaucoup de récupération.....	47
Séance 59.	Renforcement musculaire sur 1500m et Vo2max sur 800m	47
Séance 60.	Fartleck et changement d'allure.....	48
Séance 61.	Seuil anaérobie (fraction 50m à 150m total:1500m)	48
Séance 62.	Seuil anaérobie (Z3) en NC/Bras (1500m).....	49
Séance 63.	Fartleck - être apte à changer de rythme en situation de fatigue.....	49
Séance 64.	Régularité temps et coups de bras sur un 1000m en bras	50
Séance 65.	Série mixte zone2/zone4 et mixte en bras seules/nage complète	50
Séance 66.	Série zone 4 (fraction 50 et 100m total:900m)	51
Séance 67.	Sollicitation lactique en bras.....	51
Séance 68.	Série mixte nage complète/bras au seuil anaérobie	52
Séance 69.	Travail en bras amplitude maxi et de vitesse gestuelle en nage complète.....	52
Séance 70.	Grosse série pour développer Vo2max (fraction de 50m total:1600m).....	53
Séance 71.	Etre apte à changer rapidement d'allure.....	53
Séance 72.	Série mixte en bras et en nage complète.....	54
Séance 73.	Sollicitation lactique sur une série de 2000m en progressif.....	54
Séance 74.	Séance mixte aérobie et vitesse	54
Séance 75.	Multi-enchaînement Natation+Home trainer > se rapprocher des conditions de course.....	55
Séance 76.	Travail à VO2 en bras et nage complète (fraction de 100m total : 1200m)	55
Séance 77.	Travail progressif sur 10x200m intercalé de 400m souple	55
Séance 78.	Seuil anaérobie zone 3	56

Séance 79.	<i>Fartleck sur un 2400m en nage complète.....</i>	<i>56</i>
Séance 80.	<i>Travail de vitesse en jambe et en nage complète.....</i>	<i>57</i>
Séance 81.	<i>Fartleck moteur sur un 800m, 600m, 400m et 200m continu.....</i>	<i>57</i>
Séance 82.	<i>Travail zone 4 sur des intervalles dégressifs et 4 nages.....</i>	<i>58</i>
Séance 83.	<i>Travail de vitesse.....</i>	<i>58</i>
Séance 84.	<i>Travail mixte en 4 nages et légère sollicitation au seuil anaérobie.....</i>	<i>59</i>
Séance 85.	<i>Travail à VO2 en bras et nage complète (fraction de 50m et 100m total : 1500m).....</i>	<i>59</i>
Séance 86.	<i>Travail technique et sollicitation en zone 4.....</i>	<i>60</i>
Séance 87.	<i>Séance zone mixte aérobie /anaérobie (fraction 100m /total:2400m).....</i>	<i>60</i>
Séance 88.	<i>Série à dominante zone 4 en bras seules.....</i>	<i>61</i>
Séance 89.	<i>Série zone mixte aérobie/anérobie sur des intervalles courts (fraction 25 à 75m total : 2000m).....</i>	<i>61</i>
Séance 90.	<i>Sollicitation lactique en nage complète.....</i>	<i>62</i>
Séance 91.	<i>Travail de capacité anaérobie alactique en nage complète.....</i>	<i>62</i>
Séance 92.	<i>Nager un 1500m à allure de course en situation de fatigue, après une grosse série aérobie.....</i>	<i>63</i>
Séance 93.	<i>Série VO2 sur des intervalles longs en bras.....</i>	<i>63</i>
Séance 94.	<i>Série mixte zone3/zone 4 sur 3000m.....</i>	<i>64</i>
Séance 95.	<i>Seuil anaérobie (fraction de 100m total : 2000m) et renforcement musculaire.....</i>	<i>64</i>
Séance 96.	<i>30x100m progressif.....</i>	<i>65</i>
Séance 97.	<i>Nager 30' continu en finissant au seuil anaérobie.....</i>	<i>65</i>
Séance 98.	<i>Test 2000m détermination du seuil anaérobique.....</i>	<i>66</i>
Séance 99.	<i>Multi enchainement natation-cap.....</i>	<i>66</i>
Séance 100.	<i>Séance à dominante technique avec quelques changements d'allure imposés.....</i>	<i>66</i>
21.	LEXIQUE.....	67
22.	POUR FINIR.....	67