

FORMAT SPRINT SEMAINES 1 À 4

SEMAINE 1

RETROUVE TES REPÈRES

SÉANCE 1

NATATION
550 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
60 MINUTES



SÉANCE 3

COURSE À PIED
35 MINUTES



SÉANCE 4

NATATION
550 MÈTRES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
40 MINUTES



- 3 SÉANCES PAR SEMAINE
- 5 SÉANCES PAR SEMAINE

SEMAINE 2

TESTE TES EFFORTS

SÉANCE 1

NATATION
850 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
45 MINUTES



SÉANCE 3

COURSE À PIED
50 MINUTES



SÉANCE 4

NATATION
800 MÈTRES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
60 MINUTES



**LE DÉTAIL
DE TON PLAN
D'ENTRAÎNEMENT ICI!**



SEMAINE 3

INITIE-TOI À LA TRANSITION

SÉANCE 1

NATATION
800 MÈTRES



SÉANCE 2 60 MINUTES

VÉLO : 50 MINUTES
COURSE À PIED : 10 MINUTES



SÉANCE 3

NATATION
900 MÈTRES



SÉANCE 4 60 MINUTES

VÉLO : 40 MINUTES
COURSE À PIED : 20 MINUTES



SÉANCE 5

VÉLO
60 MINUTES



LE CONSEIL DU COACH

MOTIVE TES AMIS ET ENTRAÎNE-TOI EN GROUPE.
SEUL ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN !



FORMAT SPRINT SEMAINES 5 À 8

SEMAINE 5

N'OUBLIE PAS
LA RÉCUPÉRATION

SÉANCE 1

NATATION
1 100 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
60 MINUTES



SÉANCE 3

COURSE À PIED
30 MINUTES



SÉANCE 4 60 MINUTES

NATATION : 15 MINUTES
VÉLO : 20 MINUTES
COURSE À PIED : 25 MINUTES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
30 MINUTES



- 3 SÉANCES PAR SEMAINE
- 5 SÉANCES PAR SEMAINE

SEMAINE 6

TRAVAILLE
TON ENDURANCE

SÉANCE 1

NATATION
850 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
55 MINUTES



SÉANCE 3

COURSE À PIED
45 MINUTES



SÉANCE 4

NATATION
700 MÈTRES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
30 MINUTES



LE DÉTAIL
DE TON PLAN
D'ENTRAÎNEMENT ICI !



SEMAINE 7

L'OBJECTIF
EST TOUT PROCHE

SÉANCE 1

NATATION
800 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
55 MINUTES



SÉANCE 3 65 MINUTES

VÉLO : 45 MINUTES
COURSE À PIED : 20 MINUTES



SÉANCE 4

NATATION
600 MÈTRES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
20 MINUTES



LE CONSEIL DU COACH

ADAPTE LES SÉANCES À TON RYTHME, RIEN NE SERT
DE SE SURENTRAÎNER ! L'IMPORTANT EST DE SE SENTIR
EN FORME ET DE NE PAS SE BLESSER INUTILEMENT.



SEMAINE 8

ON Y EST !

SÉANCE 1

NATATION
800 MÈTRES



SÉANCE 2 45 MINUTES

VÉLO : 30 MINUTES
COURSE À PIED : 15 MINUTES



JOUR J



FORMAT OLYMPIQUE SEMAINES 1 À 4

SEMAINE 1

RETROUVE TES REPÈRES

SÉANCE 1

NATATION
1 100 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
60 MINUTES



SÉANCE 3

COURSE À PIED
45 MINUTES



SÉANCE 4

NATATION
1 100 MÈTRES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
55 MINUTES



- 3 SÉANCES PAR SEMAINE
- 5 SÉANCES PAR SEMAINE

SEMAINE 2

TESTE TES EFFORTS

SÉANCE 1

NATATION
1 100 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
65 MINUTES



SÉANCE 3

COURSE À PIED
40 MINUTES



SÉANCE 4

NATATION
1 100 MÈTRES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
60 MINUTES



**LE DÉTAIL
DE TON PLAN
D'ENTRAÎNEMENT ICI !**



SEMAINE 3

INITIE-TOI À LA TRANSITION

SÉANCE 1

NATATION
1 200 MÈTRES



SÉANCE 2 70 MINUTES

VÉLO : 50 MINUTES
COURSE À PIED : 20 MINUTES



SÉANCE 3

NATATION
1 500 MÈTRES



SÉANCE 4 60 MINUTES

VÉLO : 40 MINUTES
COURSE À PIED : 20 MINUTES



SÉANCE 5

VÉLO
60 MINUTES



LE CONSEIL DU COACH

MOTIVE TES AMIS ET ENTRAÎNE-TOI EN GROUPE.
SEUL ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN !



FORMAT OLYMPIQUE SEMAINES 5 À 8

SEMAINE 5

N'OUBLIE PAS
LA RÉCUPÉRATION

SÉANCE 1

NATATION
1 600 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
70 MINUTES



SÉANCE 3

COURSE À PIED
75 MINUTES



SÉANCE 4 60 MINUTES

NATATION : 15 MINUTES
VÉLO : 20 MINUTES
COURSE À PIED : 25 MINUTES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
30 MINUTES



- 3 SÉANCES PAR SEMAINE
- 5 SÉANCES PAR SEMAINE

SEMAINE 6

TRAVAILLE
TON ENDURANCE

SÉANCE 1

NATATION
1 600 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
55 MINUTES



SÉANCE 3

COURSE À PIED
60 MINUTES



SÉANCE 4

NATATION
1 800 MÈTRES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
60 MINUTES



LE DÉTAIL
DE TON PLAN
D'ENTRAÎNEMENT ICI !



SEMAINE 7

L'OBJECTIF
EST TOUT PROCHE

SÉANCE 1

NATATION
1 500 MÈTRES



SÉANCE 2

VÉLO
75 MINUTES



SÉANCE 3 60 MINUTES

VÉLO : 40 MINUTES
COURSE À PIED : 20 MINUTES



SÉANCE 4

NATATION
1 500 MÈTRES



SÉANCE 5

COURSE À PIED
40 MINUTES



LE CONSEIL DU COACH

ADAPTE LES SÉANCES À TON RYTHME, RIEN NE SERT
DE SE SURENTRAÎNER ! L'IMPORTANT EST DE SE SENTIR
EN FORME ET DE NE PAS SE BLESSER INUTILEMENT.



SEMAINE 8

ON Y EST !

SÉANCE 1

NATATION
1 000 MÈTRES



SÉANCE 2 45 MINUTES

VÉLO : 30 MINUTES
COURSE À PIED : 15 MINUTES



JOUR J

