

Pour toutes les séances, débuter avec 5 à 10 minutes d'échauffement à faible intensité

Préparation au triathlon						
Semaine	Jour 1		Jour 2		Jour 3	
1		15 min Z1		15 min Z1		1.5 km Z1
		10 x 200m Z3		4 x 10 x 15" Z3 : 15" Z1		5 x 30" Z3 : 2' Z1
2		15 min Z1		15 min Z1		1.5 km Z1
		8 x 300m Z3		4 x 8 x 30" Z3 : 15" Z1		6 x 1' Z3 : 2' Z1
3		15 min Z2		15 min Z2		1.5 km Z2
		7 x 400m Z3		3 x 6 x 1' Z3 : 30" Z1		6 x 1,5' Z3 : 2' Z1
4		20 min Z1		20 min Z1		2 km Z1
		6 x 500m Z3		3 x 5 x 1,5' Z3 : 30" Z1		7 x 2' Z3 : 1' Z1
5		20 min Z1		20 min Z1		2 km Z1
		4 x 800m Z2		3 x 4 x 2' Z3 : 1' Z1		7 x 3' Z2 : 1' Z1
6		20 min Z2		20 min Z2		2 km Z2
		3 x 1 km Z2		2 x 5 x 3' Z2 : 1' Z1		5 x 5' Z2 : 2' Z1
7		20 min Z2		20 min Z2		2 km Z2
		2 x 1500m Z2		2 x 5 x 4' Z2 : 1' Z1		4 x 10' Z2 : 2' Z1
8		15 min Z2		15 min Z2		1.5 km Z2
		1 x 2 km Z2		1 x 5 km Z2		1 x 2 km Z2
9		15 min Z2		15 min Z2	TRIATHLON PSP	
		5 x 300m Z3		3 x 8 x 30" Z3 : 15" Z1		

Légende	
	Course à pied
	Rameur
	Vélo
Durée des intervalles = Effort : Récupération	
(') minute, (") seconde	
Exemple: séries x répétitions x temps d'effort : temps de récupération	
Prendre 2' de repos (passif ou actif) entre les séries	
Zone 1 : intensité faible (en mesure de discuter et de faire l'activité longtemps)	
Zone 2 : intensité modérée (en mesure de dire de courtes phrases, vitesse de course)	
Zone 3 : intensité élevée (pas en mesure de parler, possible de tenir l'intensité 5 minutes)	

