

Plan d'entraînement pour triathlètes débutants

Pour la préparation:

- Le triathlon est un sport fortement axé sur l'endurance, qui requiert une certaine **endurance de base**, même pour les distances pour débutants. Les débutants en sport doivent se préparer en conséquence et prendre conscience de la durée de la compétition. Le mieux est de calculer le temps approximatif nécessaire pour parcourir la distance visée.

La règle générale pourrait être: natation 2:15-2:45min par 100m, vélo 25-30km/h, course à pied 5:00-7:00min/km.

- Sur cette base, il convient de s'évaluer de manière réaliste et de commencer par une distance plus courte avant de s'attaquer à des distances plus longues (distance olympique au maximum, en aucun cas plus longue). **Moins, c'est plus.**
- Une fois que l'on a une idée de la durée approximative de la compétition, on peut voir combien d'entraînement il faut par semaine pour y parvenir.
Formule empirique pour une distance standard:

| Phases | Durée | Intensité |
|--------|--------------------|---|
| 1. | Pendant 4 semaines | effectuer une fois par semaine la distance de la compétition: 1x natation, 2x vélo, 2x course à pied |
| 2. | Pendant 6 semaines | par semaine, deux fois la distance de compétition: 1x natation, 2x vélo, 3x course à pied |
| 3. | Pendant 4 semaines | 3 fois la distance de compétition par semaine (2x natation, 3x vélo, 3x course à pied). Dans cette dernière phase, 1 entraînement par partie inférieure peut être un peu plus rapide. |

- Un entraînement très calme dans le domaine de **l'endurance de base** a un effet très positif sur la **capacité aérobie**, qui est également de loin le métabolisme dominant en triathlon de compétition. A cela s'ajoute l'effet très positif sur la santé générale d'un entraînement d'endurance calme.
- L'intensité peut être contrôlée au moyen du pouls (si possible **pas plus de 80% du pouls max. comme règle empirique la plus simple**) ou si l'on peut parler normalement pendant l'entraînement, tout est au top.

- **La fixation d'objectifs** (inscription à un triathlon à au moins 10 semaines d'intervalle) contribue à la motivation.
- **La continuité vaut mieux qu'un plan d'entraînement élaboré.** Le corps réagit à des stimuli répétitifs et s'adapte ainsi. Si ce cycle est interrompu, il en résulte des réajustements et une diminution des performances. **Le mot d'ordre est de persévérer.**
- Ce qui compte, ce n'est pas ce que l'on fait exactement, mais CE que l'on fait et surtout que l'on y prenne du plaisir. **Il faut que l'on se sente bien pour que l'on s'améliore.**