

PLAN D'ENTRAINEMENT #ALTRIMAN2020 POUR TRIATHLÈTE CONFINÉ

ALTRIMAN



Notes : Ce plan a pour objectif de vous permettre de passer la période de confinement avec le moins de conséquences possibles sur votre entraînement. Il comprend des sollicitations adaptées à l'effort type Altriman et constituera une bonne base pour un travail avec plus de volume sur les deux mois suivants.

Pour la PPG, il existe plein d'exemples de plan sur le net. Séance sans intensité. Pour les séances HT, si vous disposez d'un appareil sur lequel vous conservez votre roue arrière, attention à vos genoux. Ce type de HT ne permet pas le mouvement naturel du vélo et les tendons et ligaments des genoux sont plus sollicités. Si vous ressentez des gênes, limitez vos séances à 1h. Si vous disposez d'un rameur ou d'un elliptique,

Vous pouvez remplacer une partie de la séance longue HT en réalisant avant le vélo. Pour la CAP, merci de respecter les consignes : 1h max à moins de 1km de chez vous.

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Semaine 1	Home Trainer Echauffement 15' 5 x 2' à 35/40 rpm Puls max : 80%FCM R=3' en vélocité Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 8' (30"-30") à 90 % FCM Env. 100 rpm Perdre 10 puls sur le 30" recup R=5' Retour au calme : 10' Ench CAP : 1h footing	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...	CAP : Echauffement 15' 2 x 8' (30"-30") à VMA R=3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 8' à 85 % FCM Env 75 rpm -R = 3' Retour au calme : 10' Ench CAP : 15' tranquille 2 x 8' à 85 % FCM - R = 3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Jusqu'à 2h Varier les intensités entre 65 et 90 % de FCM et cadence entre 60 et 120 rpm Ench : CAP 1h entre 70 et 90 % FCM	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...
Semaine 2	Home Trainer : Force Echauffement 15' 5 x 2' à 35/40 rpm Puls max : 80%FCM R=3' en vélocité Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 10' (30"-30") à 90 % FCM Env. 100 rpm Perdre 10 puls sur le 30" recup R=5' Retour au calme : 10' Ench CAP : 1h footing	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...	CAP : Echauffement 15' 2 x 10' (30"-30") à VMA R=3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 10' à 85 % FCM Env 75 rpm -R = 3' Retour au calme : 10' Ench CAP : 15' tranquille 2 x 10' à 85 % FCM -R = 3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Jusqu'à 2h Varier les intensités entre 65 et 90 % de FCM et cadence entre 60 et 120 rpm Ench : CAP 1h entre 70 et 90 % FCM	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...
Semaine 3	Home Trainer : Force Echauffement 15' 5 x 3' à 35/40 rpm Puls max : 80%FCM R=3' en vélocité Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 12' (30"-30") à 90 % FCM Env. 100 rpm Perdre 10 puls sur le 30" recup R=5' Retour au calme : 10' Ench CAP : 1h footing	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...	CAP : Echauffement 15' 2 x 12' (30"-30") à VMA R=3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 12' à 85 % FCM Env 75 rpm - R = 3' Retour au calme : 10' Ench CAP : 15' tranquille 2 x 12' à 85 % FCM - R = 3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Jusqu'à 2h Varier les intensités entre 65 et 90 % de FCM et cadence entre 60 et 120 rpm Ench : CAP 1h entre 70 et 90 % FCM	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...
Semaine 4	Home Trainer : Force Echauffement 15' 5 x 3' à 35/40 rpm Puls max : 80%FCM R=3' en vélocité Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 14' (30"-30") à 90 % FCM Env. 100 rpm Perdre 10 puls sur le 30" recup R=5' Retour au calme : 10' Ench CAP : 1h footing	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...	CAP : Echauffement 15' 2 x 14' (30"-30") à VMA R=3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 14' à 85 % FCM Env 75 rpm - R = 3' Retour au calme : 10' Ench CAP : 15' tranquille 2 x 14' à 85 % FCM - R = 3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Jusqu'à 2h Varier les intensités entre 65 et 90 % de FCM et cadence entre 60 et 120 rpm Ench : CAP 1h entre 70 et 90 % FCM	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...
Semaine 5	Home Trainer : Force Echauffement 15' 5 x 4' à 35/40 rpm Puls max : 80%FCM R=3' en vélocité Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 16' (30"-30") à 90 % FCM Env. 100 rpm Perdre 10 puls sur le 30" recup R=5' Retour au calme : 10' Ench CAP : 1h footing	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...	CAP : Echauffement 15' 2 x 16' (30"-30") à VMA R=3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Echauffement : 15' 2 x 16' à 85 % FCM Env 75 rpm - R = 3' Retour au calme : 10' Ench CAP : 15' tranquille 2 x 16' à 85 % FCM - R = 3' Retour au calme : 10'	Home Trainer Jusqu'à 2h Varier les intensités entre 65 et 90 % de FCM et cadence entre 60 et 120 rpm Ench : CAP 1h entre 70 et 90 % FCM	PPG 1 h Abdos, gainage, pompes, Fentes, chaise, bumpees...