

ALPS
LAC
D'ANNECY

x

**RUN
MOTION** COACH

SAMEDI 7
JUN 2025

XTREM TRIATHLON

ALPS
LAC
D'ANNECY

SAINT-JORIOZ
FRANCE

XTREM TRIATHLON



PLAN D'ENTRAÎNEMENT XTREM

+ NOS CONSEILS

COACH OFFICIEL DE L'ALPSMAN

PLAN D'ENTRAÎNEMENT XTREM TRIATHLON

RÉUSSIR SON XTREM TRIATHLON 🏋️

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
S-12	EF 20' 5x3' allure 10km r2'	Natation Technique 2000m	Vélo 2h EF 1h	EF 20' 2x10' seuil + 4x1' allure VMA r1'	Vélo 3h	Natation Endurance 2500m EF 1h15
S-11	EF 20' 6x4' allure 10km r2'	Natation Endurance 2800m	Vélo 2h EF 1h	EF 20' Côtes 8x1' r1'30	Vélo 4h	Natation Endurance 3000m EF 1h
S-10	EF 20' 4km-3km-2km r2'	Natation Technique 2200m	Vélo 2h EF 1h10	EF 20' Côtes 8x1'30 r2'	Vélo 5h	Natation Endurance 3500m EF 1h
S-9	EF 1h15	Natation Endurance 3400m	Vélo 1h30 Endurance active 1h	EF 20' 4x7' allure Semi r3'	Vélo 3h	Natation Endurance 2500m EF 1h15
S-8	EF 20' 2x20min allure marathon r4'	Natation Technique 2200m	Vélo 2h EF 1h10	EF 20' Côtes 5x3' r3'	Vélo 5h	Natation Endurance 3000m EF 1h
S-7	EF 20' Côtes 8x1'30 r2'	Natation Endurance 4200m	Vélo 2h EF 1h15	EF 20' 3x10' allure semi r4'	Vélo 6h	Natation Endurance 3500m EF 1h
S-6	EF 20' 2x30min allure marathon r4'	Natation Technique 3000m	Vélo 2h EF 1h20	EF 20' Côtes 5x8' r6'	Vélo 6h	Natation Endurance 2500m EF 1h15
S-5	Endurance active 1h	Natation Endurance 4000m	Vélo 2h EF 1h30	EF 20' VMA 8x1'30 r1'20	Vélo 3h	Natation Endurance 3000m EF 1h15
S-4	EF 20' 10km allure marathon r4'	Natation Technique 2800m	Vélo 2h EF 1h10	EF 20' 2km-1500-1km r2'30	Vélo 5h	Natation Endurance 3500m EF 1h
S-3	EF 20' VMA 10x1'/1'	Natation Endurance 3000m	Vélo 1h30 EF 1h15	EF 20' Côtes 3x10' r6'	Vélo 4h	Natation Endurance 2500m EF 1h15
S-2	EF 20' Côtes 4x5' r4'	Natation Technique 2500m	Vélo 2h EF 1h	Endurance active 1h	Vélo 2h30	Natation Endurance 2500m EF 1h15
S-1	Vélo 1h	Repos	EF 30min VMA 6x30"/30"	Repos	Sortie pré-course : EF 20' + 4 lignes droites	JOUR J



STRUCTURER SA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

Le plus difficile dans une préparation triathlon c'est souvent de trouver le temps de s'entraîner dans toutes les disciplines 🤔 Voici nos conseils pour s'organiser au mieux.

XPÉRIENCE

📅 5 ENTRAÎNEMENTS MIN

3 course à pied 🏃
1 vélo 🚴
1 natation 🏊

HALF

📅 7 ENTRAÎNEMENTS

4 course à pied 🏃
2 vélo 🚴
1 natation 🏊

XTREM

📅 8 ENTRAÎNEMENTS

4 course à pied 🏃
2 vélo 🚴
2 natation 🏊

SÉANCES CLÉS ⚡

Avant chaque cœur de séance, chauffe-toi 15 à 20 minutes.
Après, pense à 5 min de retour au calme et à des étirements doux 🧘

PRÉPA TRAIL 🏔️ LES SÉANCES DE CÔTES

Courtes (30 s) : Pour travailler l'explosivité 🌟 et la puissance. Lance-toi à fond, puis redescends en marchant.

Longues (2 à 6 min) : Pour développer l'endurance musculaire. Garde une foulée rythmée, constante, à 70-80 % de ta VMA

🎥 [Nos conseils vidéo](#)

TECHNIQUE DE NATATION 🏊

Afin d'être préparé au mieux, vous pouvez intégrer **3 types d'entraînements : endurance, technique et fractionné.**

Par exemple :

Endurance - 1h crawl

Technique - Battements de jambes

Fractionné - 4x100m forte intensité

🎥 [12 exercices pour progresser en natation](#)

GRIMPER À VÉLO 🚴

Pour maîtriser le **D+** que vous allez rencontrer sur la course, vous pouvez intégrer à votre prépa des **sorties longues qui intègrent des segments en montée.**

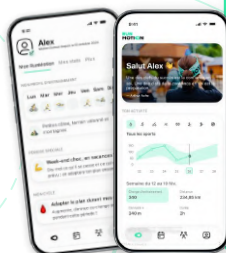
Travailler son **endurance à vélo** est également primordial et t'**aidera** sur les autres disciplines.

🎥 [L'entraînement croisé à vélo](#)

17 [S'entraîner et s'organiser avec RunMotion](#)



🎥 [Débuter le triathlon](#)



BIEN DÉBUTER EN TRIATHLON

S'ÉQUIPER CORRECTEMENT

S'ORGANISER INTELLIGEMENT

SUIVRE UN ENTRAÎNEMENT STRUCTURÉ 📅

RÉUSSIR SES TRANSITIONS

🔍 CHECK LIST DU MATÉRIEL POUR LE JOUR-J

Préparer ses affaires pour une course c'est jamais très facile. Entre la peur d'oublier des choses et le matériel obligatoire, vaut mieux s'assurer d'avoir tout ce dont on a besoin. Voici nos indispensables dans chaque discipline 🤔

Natation

- Bonnet
- Lunettes
- Maillot de bain ou trifonction
- Combinaison néoprène*
- Crème anti-frottements
- Serviette

Vélo

- Casque
- Chaussures de vélo & chaussettes
- Lunettes de soleil
- Porte-dossard
- Kit anti-crevaison
- Petite pompe
- Alimentation vélo
- Bidons/Gourdes

Course à pied

- Chaussures & chaussettes
- Ceinture d'hydratation
- Flasque/gourde
- Alimentation (gel, barres, etc)
- Lunettes de soleil
- Casquette

*si demandée par l'organisation