

	Zone 1 (60-65%)	Zone 2 (70%)	Zone 3 (80%)	Zone 4 (88%)	Zone 5 (100%)	NL	ECH	CR	PB	PLQ	BR	EDU	RCA						
	Récup'		Tranquille		Entraînement		Allure course		A bloc		Nage libre	Echauffement	Crawl	Pull Buoy	Plaquettes	Brasse	Educatifs	Retour au calme	
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE												
SEMAINE 1 [24.02 / 02.03]	Natation 2400m • 4x150m 3 nages • 5x200m CR (r=15") • 200m CR (25m amplitude, 25m freq) • 400m CR souple 5 temps en amplitude • 200m souple libre	Course à pied 35mn • 35mn (Z2) dont 4 sprints de 30s en côte	Natation 2400m • 200m NL • 100m BR • 200m CR • 6x150m CR (r=15") • 100m CR souple • 8x100m (3 en NL, 3 PB, 2 PB+PLQ) (r=15") • 100m NL souple	Course à pied 13km • ECH 3km en Z1/Z2 • 2km en Z3 • 3km en Z2 • 2km en Z3 • RCA 3km en Z2	Repos	Enchaînement 2H • Vélo 1H40 en Z2 • Course à pied 20mn en Z2	Vélo 2H15 • Sortie cool 2H15 en Z2												
SEMAINE 2 [03.03 / 09.03]	Natation 2500m • 600m NL • 3x300m EDU (r=20") • 200m récup BR • 4x150m 2 bras (r=25") • 200m récup bras	Course à pied 35mn • 35mn (Z2) dont 4 sprints de 30s en côte	Natation 3200m • 600m (50 NL, 50m BR) • 300m jambes variés • 600m / 500m / 400m / 300m / 200m NL (r=25") • 300m NL	Course à pied 13km • ECH 3km en Z1/Z2 • 3km en Z3 • 2km en Z2 • 2km en Z3 • RCA 3km en Z2	Repos	Enchaînement 2H • Vélo 1H40 en Z2 • Course à pied 20mn en Z2	Vélo 2H30 • Sortie cool 2H30 en Z2												
SEMAINE 3 [10.03 / 16.03]	Natation 2800m • 600m varié • 4x500m CR allure 70.3 (r=4") • 200m NL souple	Course à pied 35mn • 35mn (Z2) dont 6 sprints de 30s en côte	Natation 2600m • 400m 3 nages • 4x200m NL (r=15") • 400m EDU • 400m PB • 10x50m CR (25 vite, 25 soutenu) (r=15") • 100m NL souple	Course à pied 13km • ECH 3km en Z1/Z2 • 7km en Z3 • RCA 3km en Z2	Repos	Enchaînement 2H • Vélo 1H40 en Z2 • Course à pied 20mn en Z2	Vélo 2H45 • Sortie longue 2H45 en Z2												
SEMAINE 4 (COOL) [17.03 / 23.03]	Natation 2800m • 400m NL • 4x250m CR (r=25") • 400m PB • 1x75m PLQ (r=15") • 4x25m CR en sprint (r=1'30 - 2')	Repos	Natation 2400m • 400m NL (25 éducatif, 25 normal) • 10x100m CR (r=20") • 400m NL 5 temps • 10x75m NL (25 rattrapé, 25 normal) • 100m BR récup	Course à pied 30mn • 10mn en Z2 • 10mn en Z3 • 10mn en Z2	Repos	Enchaînement 1H20 • Vélo 1H en Z2 • Course à pied 20mn en Z2	Vélo 1H30 • Sortie cool 1H30 en Z2												
SEMAINE 5 [24.03 / 30.03]	Natation 2500m • 400m ECH NL • 2x(250m / 200m / 150m / 100m) CR (r=20", R=1) • 200m CR (25 vite, 25 souple) • 400m PB amplitude • 100m NL souple	Course à pied 40mn • 40mn (Z2) dont 6 sprints de 30s en côte	Natation 2500m • 2500m NL en continu • Changer de matériel à volonté	Course à pied 14,5km • ECH 5km en Z1/Z2 • 2x3km en Z3 (r=3") • 3,5km en Z2	Repos	Enchaînement 2H • Vélo 1H40 en Z2 dont 2x15' en Z3 • Course à pied 15mn en Z3, 5mn en Z1/Z2	Vélo 2H45 • Sortie longue 2H45 en Z2												
SEMAINE 6 [31.03 / 06.04]	Natation 2600m • 8x100m (25 rattrapé, 25 NL, 25 respiration frontale, 25 NL) • 3x200m PB (r=20") • 100m BR récup • 5x200m NL (r=30") • 100m BR souple	Course à pied 40mn • 40mn (Z2) dont 8 sprints de 30s en côte	Natation 2500m • 100m NL • 400m PB • 6x150m NL (r=20") • 100m BR • 8x75m CR (r=20") • 200m BR • 8x25m CR allure max (r=2")	Course à pied 16km • ECH 5km en Z1/Z2 • 2x3km en Z3 (r=3") • 5km en Z2	Repos	Enchaînement 2H • Vélo 1H40 en Z2 dont 3x9' en Z3 • Course à pied 15mn en Z3, 5mn en Z1/Z2	Vélo 3H • Sortie longue 3H en Z2												

	Zone 1 (60-65%)	Zone 2 (70%)	Zone 3 (80%)	Zone 4 (88%)	Zone 5 (100%)	NL	ECH	CR	PB	PLQ	BR	EDU	RCA
	Récup'	Tranquille	Entraînement	Allure course	A bloc	Nage libre	Echauffement	Crawl	Pull Buoy	Plaquettes	Brasse	Educatifs	Retour au calme
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE						
SEMAINE 7 [07.04 / 13.04]	Natation 2400m • 400m (100m NL, 100m EDU, 100m BR, 100m CR) • 2x400m CR (r=15") • 4x200m BR (r=20") • 200m NL • 200m CR souple	Course à pied 40mn • 40mn (Z2) dont 10 sprints de 30s en côte	Natation 2600m • 3x(200m CR, 100m BR) • 600m PB • 12x75m NL (r=20") • 200m CR souple	Course à pied 18km • ECH 7km en Z1/Z2 • 2x3km en Z3 (r=3") • 5km en Z2	Repos	Enchaînement 2H • Vélo 1H40 en Z2 dont 30' en Z3 • Course à pied 15mn en Z3, 5mn en Z1/Z2	Vélo 3H • Sortie longue 3H en Z2						
SEMAINE 8 (COOL) [14.04 / 20.04]	Natation 2300m • 400m NL • 10x100m NL (r=25") • 200m BR • 12x50m CR (r=20") • 100m NL récup	Course à pied 30mn • 30mn cool (Z2)	Natation 2000m • 2000m NL en continu • Changer de materiel à volonté	Course à pied 30mn • 10mn en Z2 • 10mn en Z3 • 10mn en Z2	Repos	Enchaînement 1H20 • Vélo 1H en Z2 • Course à pied 20mn en Z2	Vélo 1H30 • Sortie cool 1H30 en Z2						
SEMAINE 9 [21.04 / 27.04]	Natation 2400m • 400m (100m NL, 100m EDU, 100m BR, 100m CR) • 2x400m CR (r=15") • 4x200m BR (r=20") • 200m NL • 200m CR souple	Course à pied 40mn • 40mn cool en Z2	Natation 2600m • 3x(200m CR, 100m BR) • 600m PB • 12x75m NL (r=20") • 200m CR souple	Course à pied 16km • ECH 5km en Z1/Z2 • 2x3km en Z3 (r=3") • 5km en Z2	Repos	Enchaînement 2H • Vélo 1H40 en Z2 dont 6x3mn en Z4 • Course à pied 15mn en Z3, 5mn en Z1/Z2	Vélo/Natation 3H30 • Vélo sortie longue 3H en Z2 • Natation 30mn si possible en eau vive (Z2)						
SEMAINE 10 [28.04 / 04.05]	Natation 2500m • 2500m NL en continu • Changer de materiel à volonté	Course à pied 40mn • 40mn cool (Z2)	Natation 2600m • 3x(200m CR, 100m BR) • 600m PB • 12x75m NL (r=20") • 200m CR souple	Course à pied 18km • ECH 7km en Z1/Z2 • 2x3km en Z3 (r=3") • 5km en Z2	Repos	Enchaînement 2H • Vélo 1H40 en Z2 dont 3x6mn en Z4 • Course à pied 15mn en Z3, 5mn en Z1/Z2	Vélo/Natation 3H30 • Vélo sortie longue 3H en Z2 • Natation 30mn si possible en eau vive et en groupe (Z2)						
SEMAINE 11 [05.05 / 11.05]	Natation 2300m • 400m NL • 10x100m NL (r=25") • 200m PB • 12x50m CR (r=20") • 100m BR récup	Course à pied 40mn • 40mn cool (Z2)	Natation 2000m • 2000m NL cool (Z2)	Course à pied 40mn • 40mn cool (Z2)	Repos	Enchaînement 30mn • Course à pied 10mn en Z2 • Vélo 10mn en Z3 • Course à pied 5mn en Z3 • Vélo 5mn en Z2	Vélo/Natation 2H • Vélo sortie longue 1H30 en Z2 • Natation 30mn si possible en eau vive et en groupe (Z2); simuler des départs avec les autres						
SEMAINE 12 (70.3) [12.05 / 18.05]	Natation 1500m • 1500m tranquille	Vélo 1H • 1H cool en Z2	Natation 1500m • 1500m tranquille	Course à pied 30mn • 10mn en Z2 • 10mn en Z3 • 10mn en Z2	Repos	Vélo 20mn • 20mn tranquille pour vérifier que le vélo est OK	Ironman 70.3 I • Natation 1900m • T1 • Vélo 90km • T2 • Course à pied 21,1km						