

---

**PROGRAMME D'ENTRAINEMENT  
SUR 24 SEMAINES**



**NAGEZ 3.8KM. ROULEZ 180KM. COUREZ 42.195KM.  
FIER POUR LE RESTE DE VOTRE VIE.**

**- John Collins, IRONMAN Founder**

# ANYTHING IS POSSIBLE®

**IRONMAN™** peut être un événement passionnant et un défi de taille pour les débutants. Face à ce défi et réussir ce challenge personnel incroyable, il faut arriver à la ligne de départ bien préparé et un plan d'entraînement solide vous donnera beaucoup plus de confiance pour le jour J.

Ce plan de formation s'adresse aux nouveaux athlètes IRONMAN™. Bonne chance dans votre entraînement. Si vous avez des questions, veuillez contacter [committo140.6@ironman.com](mailto:committo140.6@ironman.com).

**CE PROGRAMME  
D'ENTRAINEMENT  
SUR 24 SEMAINES  
COMBINE**

**DURABILITE**

**VITESSE,**

**ENDURANCE**

**ET**

**RECUPERATION**

**POUR VOUS  
PREPARER A  
VOTRE IRONMAN**

**CE N'EST PAS QU'UNE QUESTION DE DISTANCE**

Ce plan d'entraînement est construit pour vous aider à optimiser vos efforts pour le jour de course à travers un plan durable alliant vitesse, endurance et récupération.

**COMMENT EN TIRER LE MEILLEUR DE CE PLAN**

Les programmes changent et ce plan peut s'adapter à vos modifications. Cependant, il y a des séances clés à ne pas manquer.

- Les séances clés à intensité élevée et les séances d'endurance clés font partie du plan pour obtenir les résultats que vous voulez. Ces sessions ne doivent pas être manquées et sont notées dans le plan avec un astérisque ou un E
- Les jours de récupération sont aussi très importants dans le plan. Si une journée de repos est programmée, alors récupérez !
- Les séances de soutien sont aussi importantes car elles permettent de se concentrer sur la technique et la tactique. Débuter la semaine avec une séance de soutien peut vous aider à bien se préparer pour le travail suivant qui sera à une autre intensité.
- Faire plus ne vous fera pas gagner le plaisir d'une glace supplémentaire. Respectez le plan comme il est décrit. En faire plus que ce qui est prévu, ou mettre une intensité plus forte peut avoir des impacts négatifs pour la suite de votre préparation.

**L'ENTRAINEMENT DEBUTE LORSQUE VOUS ETES PRÊT**

Nous recommandons aux athlètes faisant leur premier IRONMAN de débiter l'entraînement 24 semaines avant la course avec un minimum de 10h par semaine. Si vous êtes déjà plus aguerri, vous pouvez planifier un programme sur 16 semaines.

# SI VOUS...

---

**CHAQUE AVENTURE DE CHACUN  
DANS L'ENTRAINEMENT EST  
DIFFERENTE. MAIS IL Y A DES  
DEFIS RECURRENTS ET DES  
QUESTIONS QUE LES ATHLETES  
RENCONTRENT SOUVENT**

**VOICI COMMENT COMPRENDRE  
ET SURPASSER CES BARRIERES  
DURANT VOTRE VOYAGE POUR  
DEVENIR IRONMAN.**

## **SI VOTRE PROGRAMME NE COLLE PAS AVEC LE PLAN D'ENTRAINEMENT**

Ajustez alors le programme selon vos besoins. Pour de meilleurs résultats, chaque semaine doit inclure trois types de travail : Séances clés à intensité, endurance et récupération. Priorité à la vitesse et l'endurance, mais soyez sûr de récupérer intelligemment.

## **SI VOUS ETES FATIGUE**

Découvrez pourquoi. Se sentir fatigué est normal au fur et à mesure que votre formation progresse, mais assurez-vous de vous respecter les autres aspects de votre vie: dormez suffisamment, mangez correctement, respectez les jours de récupération et portez les chaussures appropriées. Parfois, le meilleur entraînement est de se concentrer sur la récupération et le repos.

## **SI VOUS ETES BLESSE**

Arrêtez. Il y a une différence entre être blessé et avoir des douleurs. Il est essentiel d'écouter et d'apprendre de votre corps tout au long de l'entraînement. Parfois des kilomètres en moins durant l'entraînement seront bénéfiques le jour J.

## **SI VOUS AVEZ MOINS DE MOTIVATION**

Regardez pour de l'inspiration. Même si vous ne vous attendez pas à la trouver, comme un run que vous ne voulez pas faire, sortez 10 minutes et ressentez vos sensations.

## **SI VOUS AVEZ UNE TERRIBLE SESSION**

Passez à la suivante. Quelques run sont terribles, mais il y a une bonne raison. Parfois non. Prenez un moment pour savoir pourquoi la séance fut difficile. Etre confortable lors d'un mauvais run est tout aussi important que de prendre du plaisir dans un bon run.

## **SI VOUS VENEZ DE PARTICIPER A UNE COURSE**

Donnez-vous le temps de récupérer avant et après. Vous devez réduire le volume et l'intensité avant la course. Soyez sûr aussi de vous laisser quelques jours de récupération après la course.

# 140.6 DISTANCE TRAINING PLAN

## INTERPRETATION

1	OFF	RU :40 [3]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:00 [3]*	SW 1:00 [2] E	BI 1:30 [2] E	RU 1:00 [2]E	SW 2.5
		BI 1:00 [1-2]	SC :45 [S&E]	RU :20 [2]	RU :30 [2]	SC :45 [S&E]	SW :30 [2]	BI 3.5
								RU 2.5
								SC 1.5
								<b>TOTAL 10</b>

Chaque semaine débute le lundi et se termine le dimanche. Vous aurez une séance clé à haute intensité dans chaque discipline, des séances clés d'endurance, et au moins deux séances de force et de conditionnement et des séances de soutien.

### POUR LIRE LES ENTRAINEMENTS POUR LA SEMAINE :

<b>Lundi</b>	est la journée de repos
<b>Mardi</b>	Course 40 minutes en zone 3 (Session clé à haute intensité)   Vélo 1 heure en zone 1-2 (séance de soutien)
<b>Mercredi</b>	Natation 1 heure en zone 3 (Session clé à haute intensité)   Force & conditionnement basé sur la stabilité et l'endurance
<b>Jedi</b>	vélo 1 heure zone 3 (Session clé à haute intensité)   course 20 minutes en zone 2 (séance de soutien)
<b>Vendredi</b>	natation 1 heure zone 2 (Séance clé d'endurance)   course 30 minutes en zone 2 (séance de soutien)
<b>Saturday</b>	Vélo 1 heure 30 minutes en zone 2 (Session clé à haute intensité)   Force & conditionnement basé sur la stabilité et l'endurance
<b>Dimanche</b>	Course 1 heure en zone 2 (Séance clé d'endurance)   Natation 30 minutes zone 2 (Séance de soutien)

### LEGENDE

SW = natation

BI = Vélo

RU = Course à pied

[3] = Zone 3

\* = Séance clé d'intensité

E = Séance clé d'endurance

S&E = Stabilité et Endurance

MS = Force max

PWR = Puissance

Maint. = Maintenance

# REPARTITION DU PLAN

## Conditions préalables

Vous êtes sain et sans blessures. Les exigences initiales de condition physique sont faibles car ce programme s'étend sur une durée suffisante pour vous construire pour votre grand événement. Vous êtes à l'aise pour nager, faire du vélo et courir. Vous avez la condition physique et les compétences nécessaires pour compléter 30 minutes de course facile, 60 minutes de vélo facile et nager 800m. Il est recommandé que vous ayez précédemment terminé un triathlon.

## A propos du plan

Faites les séances dans l'ordre énuméré, et prêtez une attention particulière aux détails dans les ensembles individuels.

Le dépassement de la fréquence cardiaque ou de la zone d'effort peut vous pousser vers le bord.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	HOURS
24	OFF	RUN / BIKE	SWIM / SC	BIKE / RUN	SWIM / RUN	BIKE / SC	RUN / SWIM	10
23	OFF	RUN / BIKE	SWIM / SC	BIKE / RUN	SWIM / RUN	BIKE / SC	RUN / SWIM	10.25
22	OFF	RUN	SWIM / SC	BIKE / RUN	SWIM	BIKE / SC	RUN / SWIM	8.25
21	OFF	RUN / BIKE	SWIM / SC	BIKE / RUN	SWIM / RUN	BIKE / SC	RUN	11
20	OFF	RUN / BIKE	SWIM / SC	BIKE / RUN	SWIM / RUN	BIKE / SC	RUN	11.25
19	OFF	RUN	SWIM / SC	BIKE / RUN	SWIM	BIKE / SC	RUN / SWIM	9.75
18	SC	RUN / BIKE	SWIM	BIKE / RUN	SWIM / SC	BIKE / RUN	RUN / SWIM	11.5
17	SC	RUN / BIKE	SWIM	BIKE / RUN	SWIM / SC	BIKE / RUN	RUN / SWIM	12
16	OFF	RUN	SEIM / SC	BIKE / RUN	SWIM / SC	BIKE	RUN / SWIM	9.75
15	SC	RUN / BIKE	SWIM	BIKE / RUN	SWIM / SC	BIKE / RUN	RUN / SWIM	12
14	SC	RUN / BIKE	SWIM	BIKE / RUN	SWIM / SC	BIKE / RUN	RUN / SWIM	12.25
13	OFF	RUN	SWIM / SC	BIKE / RUN	SWIM / SC	BIKE	RUN / SWIM	10.75
12	SC	RUN / BIKE	SWIM	BIKE / RUN	SWIM / SC	BIKE	RUN / SWIM	13.25
11	SC	RUN / BIKE	SWIM	BIKE / RUN	SWIM / SC	BIKE	RUN / SWIM	13.25
10	OFF	RUN	SWIM / SC	BIKE / RUN	SWIM	SW / BI / RU	RUN	12.25
9	SC	RUN	SWIM / BIKE	BIKE / RUN	SWIM	BIKE / RUN	RUN / SWIM	14.75
8	SC	RUN	SWIM / BIKE	BIKE / RUN	SWIM	BIKE / RUN	RUN / SWIM	15
7	OFF	RUN / SC	SWIM	BIKE / RUN	SWIM	BIKE / RUN	RUN	12.25
6	SWIM / SC	RUN / BIKE	SWIM	BIKE / RUN	SWIM	BIKE / RUN	RUN	14.75
5	SWIM	BIKE	SWIM / RUN	BIKE / RUN	SWIM / SC	BIKE	RUN	14.75
4	SWIM	RUN	BIKE	BIKE / RUN	SWIM / SC	SWIM / BIKE	RUN	13
3	SWIM	BIKE / RUN	SWIM / BIKE	RUN	OFF	SW / BI / RU	RUN	13.5
2	SWIM	BIKE / RUN	SWIM / BIKE	RUN	SWIM	BIKE / RUN	RUN	10.5
1	SWIM	BIKE / RUN	SWIM / BIKE	RUN	SWIM / BIKE	RUN	RACE	6

# PREPARATION GENERAL (neuf semaines)

Pendant les semaines 1-3, l'accent est mis sur la routine et la formation de façon cohérente, selon les échéanciers. Des séances aérobiques courtes préparent les muscles, les tendons et les ligaments pour un entraînement plus intense à suivre. Soyez patient, commencez lentement et n'ajoutez pas ou sautez des sessions. Assurez-vous de les exécuter dans l'ordre indiqué et sur les jours indiqués. Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque à vélo ou course à pied, référez-vous à Perceived Effort Zones pour la semaine 1-9. Semaine 10, vous testerez votre fréquence cardiaque à vélo et course à pied pour établir les Zones HR actuelles.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
1	OFF	RU :40 [3]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:00 [3]*	SW 1:00 [2] E	BI 1:30 [2] E	RU 1:00 [2]E	SW 2.5 BI 3.5 RU 2.5 SC 1.5 TOTAL 10
		BI 1:00 [1-2]	SC :45 [S&E]	RU :20 [2]	RU :30 [2]	SC :45 [S&E]	SW :30 [2]	
2	OFF	RU :40 [3]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:00 [3]*	SW 1:00 [2] E	BI 1:30 [2] E	RU 1:15 [2]E	SW 2.5 BI 3.5 RU 2.75 SC 1.5 TOTAL 10.25
		BI 1:00 [1-2]	SC :45 [S&E]	RU :20 [2]	RU :30 [2]	SC :45 [S&E]	SW :30 [2]	
3	OFF	RU :40 [3]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:00 [3]*	SW 1:00 [2] E	BI 1:15 [2] E	RU 1:00 [2]E	SW 2.5 BI 2.25 RU 2 SC 1.5 TOTAL 8.25
			SC :45 [S&E]	RU :20 [2]		SC :45 [S&E]	SW :30 [2]	
4	OFF	RU :45 [3-4]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:00 [3]*	SW 1:00 [2] E	BI 2:00 [2]E	RU 1:15 [2]E	SW 2 BI 4 RU 3 SC 2 TOTAL 11
		BI 1:00 [1]	SC 1:00 [S&E]	RU :30[2] (optional as a brick)	RU :30 [2]	SC 1:00 [S&E]		
5	OFF	RU :45 [3]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:00 [3]*	SW 1:00 [2] E	BI 2:00 [2] E	RU 1:15 [2]E	SW 2 BI 4 RU 3.25 SC 2 TOTAL 11.25
		BI 1:00 [2]	SC 1:00 [S&E]	RU :30[2] (optional as a brick)	RU :30 [2]	SC 1:00 [S&E]		
6	OFF	RU :45 [3]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:15 [3]*	SW 1:00 [2]E	BI 1:45 [2] E	RU 1:00 [2]E	SW 2.5 BI 3 RU 2.25 SC 2 TOTAL 9.75
			SC 1:00 [S&E]	RU :30[2] (optional as a brick)		SC 1:00 [S&E]	SW :30 [2]	
7	SC 1:00 [MS]	RU :45 [3-4]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:00 [3]*	SW 1:00 [2] E	BI 2:00 [2] E	RU 1:15 [2]E	SW 2.5 BI 4 RU 3 SC 2 TOTAL 11.5
		BI 1:00 [1]		RU :30 [2] (optional as a brick)	SC 1:00 [S&E]	RU :30 [2] (brick)	SW :30 [2]	
8	SC 1:00 [MS]	RU :45 [4]*	SW 1:00 [4]*	BI 1:00 [4]*	SW 1:00 [2-3]E	BI 2:15 [2-3] E	RU 1:30 [2]E	SW 2.5 BI 4.25 RU 3.25 SC 2 TOTAL 12
		BI 1:00 [1]		RU :30 [2] (optional as a brick)	SC :30 [MS]		SW :30 [2]	
9	OFF	RU :45 [3]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:15 [3]*	SW 1:00 [2-3]E	BI 2:45 [2-3]E	RU 1:00 [2-3]E	SW 2.5 BI 4 RU 2.25 SC 1 TOTAL 9.75
			SC :30 [MS]	RU :30 [2] (optional as a brick)	SC :30 [MS]		SW :30 [2-3]	



# PREPARATION SPECIFIQUE (Six semaines)

Durant la phase de préparation spécifique, nous augmenterons l'endurance, introduisant des entrainements de résistance aux lactates pour accroître l'endurance. Dans cette phase, vous attaquerez les séances de course après le vélo. Les séances de milieu de semaine combineront l'entrainement au seuil avec du travail de force.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
10	SC :30 [MS]	RU :40 [4]*	SW 1:00 [4]*	BI 1:00 [4]*	SW 1:00 [2-3] E	BI 3:15 [2-3] E	RU 1:45 [2-3]E	SW 2.5 BI 5.25 RU 3.25 SC 1
		BI 1:00 [2]		RU :30 [2] <small>(optional as a brick)</small>	SC :30 [MS]	RU :20 [3] <small>(brick)</small>	SW :30 [2]	TOTAL 12
11	SC :30 [MS]	RU :40 [4]*	SW 1:00 [4]*	BI 1:15 [4]*	SW 1:00 [2-3] E	BI 2:45 [2-3] E	RU 2:00 [2-3]E	SW 2.5 BI 5 RU 3.75 SC 1
		BI 1:00 [2]		RU :30 [2] <small>(optional as a brick)</small>	SC :30 [MS]	RU :30 [3] <small>(brick)</small>	SW :30 [2]	TOTAL 12.25
12	OFF	RU :45 [3]*	SW 1:00 [3]*	BI 1:30 [3]*	SW 1:15 [2-3] E	BI 3:00 [2-3] E	RU 1:00 [2-3]E	SW 3 BI 4.5 RU 2.25 SC 1
			SC :30 [MS]	RU :30 [2] <small>(optional as a brick)</small>	SC :30 [MS]		SW :45 [2]	TOTAL 10.75
13	SC :30 [PWR]	RU 1:00 [3-4]*	SW 1:00 [3-4]*	BI 1:15 [3-4]*	SW 1:00 [2-3] E	BI 4:00 [2-3]*	RU 1:30 [2-3]E	SW 2.5 BI 6.25 RU 3.5 SC 1
		BI 1:00 [2]		RU :30 [2] <small>(optional as a brick)</small>	SC :30 [PWR]	RU :30 [3] <small>(brick)</small>	SW :30 [2]	TOTAL 13.25
14	SC :30 [PWR]	RU 1:00 [4]*	SW 1:00 [3-4]*	BI 1:15 [4]*	SW 1:15 [2-3]E	BI 3:30 [2-3]E	RU 2:15 [2-3]E	SW 2.75 BI 5.75 RU 3.75 SC 1
		BI 1:00 [2]		RU :30 [3] <small>(optional as a brick)</small>	SC :30 [PWR]		SW :30 [2]	TOTAL 13.25
15	OFF	RU :40 [4]*	SW 1:00 [4]*	BI 1:30 [4]*	SW 1:15 [2-3]E	SW :45 <small>(IM Race Pace)</small>	RU 1:15 [2-3]E	SW 3 BI 5.75 RU 2.75 SC .75
			SC :45 [PWR]	RU :30 [2-3] <small>(optional as a brick)</small>		BI 4:00 Comb E <small>(IM Race Pace)</small>		TOTAL 12.25
						RU :20 Comb		


# PRE COMPETITION (deux semaines)

Dans la phase de pré-compétition, vous augmenterez le travail spécifique de force et d'endurance. Les séances du weekend aideront à tester la nutrition. Vous aurez les volumes les plus importants durant cette préparation.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
16	OFF	RU :40 [4]*	SW 1:00 [4]*	BI 1:30 [4]*	SW 1:15 [3]E	BI 4:30 [3]E	RU 2:30 [3]E	SW 2.75 BI 6.75 RU 4.75 SC .5 <b>TOTAL 14.75</b>
			SC :45 [PWR]	RU :30 [2-3] (optional as a brick)		RU :30 [3-4] (brick)	SW :30 [2]	
17	SC :30 [MAINT]	RU 1:00 [4]*	SW 1:15 [4]*	BI 1:15 [4]*	SW 1:15 [3]E	BI 5:00 [3]E	RU 2:30 [3]E	SW 3 BI 7.25 RU 4.25 SC .5 <b>TOTAL 15</b>
			BI 1:00 [2]	RU :30 [2-3]		RU :15 [3-4] (brick)	SW :30 [2]	

# COMPETITION (sept semaines)

Dans cette phase d'entraînement, les séances seront focus sur l'allure de course IRONMAN, maintenant l'endurance et le travail de résistance musculaire. Les semaines 18, 19 et 20 sont construites autour de séances clés le weekend. La natation est cruciale et les séances serviront ainsi à supprimer toute crainte sur votre capacité à couvrir la distance. Les séances de seuil sont toujours importantes.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
18	OFF	RU :45 [3-4]*	SW 1:00 [3-4]*	BI 1:15 [3-4]*	SW 1:30 L [2-3]E	BI 4:20 L [2-3]E	RU 1:45 L [2-3]E	SW 2.5 BI 5.5 RU 3.75 SC .5 <b>TOTAL 12.25</b>
		SC :30 [MAINT]		RU :30 [2-3]		RU :15 [3-4]		
19	SW :45 [2]	RU 1:15 [4]*	SW 1:15 [4]*	BI 1:15 [4]*	SW 1:00 L [3-4]E	BI 4:20 L [3-4]E	RU 2:30 / :30 [2 progress to 3-4]E	SW 3 BI 6.25 RU 5 SC .5 <b>TOTAL 14.75</b>
	SC :30 [MAINT]	BI 1:00 [2]		RU :30 S [3-4] (optional as a brick)		RU :15 S [3-4] (brick)		
20	SW :30 [2]	B 1:00 [1-2]	SW 1:00 [4]*	BI 1:15 [3-4]*	SW 1:15 [3]E	BI 5:30 E [L2 prog. to 3-4]	RU 2:00 L [3-4]E	SW 2.75 BI 7.75 RU 3.75 SC .5 <b>TOTAL 14.75</b>
			RU :45 no speed run as you need	RU :30 S [3-4] brick	SC :30 [MAINT]			
21	SW 1:00 [3]*	RU :45 [3]*	BI 1:00 [3]*	BI 1:15 [2]	SW 1:30 [3-4]E	SW :45 [2]	RU 1:45 L [3 or 3-4]E	SW 3.25 BI 6.25 RU 3 SC .5 <b>TOTAL 13</b>
				RU :30 S [3] brick	SC :30 [MAINT]	BI 4:00 [3 or 3-4]E		
22	SW 1:00 [2-3]E	BI 1:15 [3-4]*	SW 1:15 [3]*	RU 1:15 [3]	OFF	SW :45 [3]	RU 2:00 L [3-4]E	SW 3 BI 6.25 RU 4.25 SC 0 <b>TOTAL 13.5</b>
		RU :30 S [4]* brick	BI 1:00 [2-3]			BI 4:00 [3]E		
						RU :30 S [3-4]		
23	SW :45 [2-3]	BI 1:00 [3-4]*	SW 1:00 [3-4]*	RU 1:00 [3-4]	SW :45 [3-4]E	BI 2:30 [3]E	RU 1:30 L [3]E	SW 2.5 BI 4.5 RU 3.5 SC 0 <b>TOTAL 10.5</b>
		RU :30 [3]* brick	BI 1:00 [2-3]			RU :30 [3]		
24	SW :45 [2-3]	BI 1:00 [3]	SW :30 [3-4]	RU :40 M [2-3]	SW :20 [2-3]	RU :20 [2]		SW 1.75 BI 2.75 RU 1.5 SC 0 <b>TOTAL 6</b>
		RU :30 S [2-3]	BI 1:00 [2-3]		BI :40 [2-3]			

A GOOD  
COACH  
WILL PUT  
YOU  
IN YOUR  
PLACE

