

Triathlon longue distance

Alpe d'Huez

Le longue distance de l'Alpe d'Huez est un longue distance très atypique :

- 2200m de natation à 700m d'altitude (plus qu'un half, mais rien d'insurmontable à part la température de l'eau qui peut-être froide).
- Mais surtout 115km de vélo avec 3 cols de 16, 20 et 14km avec 3400m de dénivelé positif (100m de moins qu'Embrun) Les meilleures mettent entre 3h50 et 4h soit une vitesse de 30 à 29km/h. Et proportionnellement, ils ne mettent que 30min de moins que sur un ironman plat > Donc il faut travailler les cotes et les heures de selle.
- Et pour finir, 22km de course à pied, 1km de plus qu'un half, c'est peu et c'est beaucoup entre 1800m et 2000m d'altitude, car le parcours course affiche 500m de dénivelé en faux plat.

En résumé, un gros travail doit être fait sur le vélo pour ne pas le subir être frais pour pouvoir courir derrière.

Le courte distance est beaucoup plus abordable 1200m de natation, 30km de vélo et 7km à pied. On gardera l'entraînement habituel tout en faisant un maximum de côtes.

Longue distance de l'Alpes d'Huez

Il reste 13 semaines avant cette compétition (objectif de l'année pour certains d'entre vous). Les 13 semaines vont être découpées en 3 périodes :

- 1- Semaines 18, 19, 20, 21 (repos actif) :
Période foncière : augmentation du volume hebdomadaire et de la durée de la sortie longue.
- 2- Semaines 22, 23, 24, 25 (repos actif) :
Période spécifique : long enchaînement avec de plus en plus d'allure de course.
- 3- Semaines 26, 27, 28, 29 (repos actif) et semaine 30 (repos actif) :
Affûtage : on réduit progressivement la quantité et la qualité pour arriver reposé à l'objectif, on remet un peu de vitesse durant cette période.

Le parcours étant très montagneux et ensoleillé, n'oubliez pas de mettre un maximum de côtes dans vos sorties vélo et de vous entraîner progressivement aux heures les plus chaudes (surtout en course à pied).

Lundi : Natation :

Entraînement club (2500 à 3000m)

Si vous avez terminé la séance avant l'heure : finir la séance par de la nage en continu en amplitude pour rapprocher les 3000m.

Travail sur les distances comprises entre 200 et 400m. Allure de course 1500m.

ex : 8x200 r : 20 à 30''

Mardi : Vélo :

➤ Rythme

S18 : 1h30 dont 6x6' r : 2'

Alterner 6' vélocité à 100tr/min et 6' force à 50 tr/min

S19 : 1h30 dont 4x8' r : 3'

Alterner 8' vélocité à 100tr/min et 8' force à 50 tr/min

S20: 1h40 dont 4x10' r : 4'

Alterner 10' vélocité à 100tr/min et 10' force à 50 tr/min

S21: 1h10 dont 10x2' r : 1'

Alterner 2' vélocité à 100tr/min et 2' force à 50 tr/min

Entraînement à 85-90% FC max vélo

Mercredi : course à pied :

- sortie longue :

Semaine paire	Semaine impaire
S18 : 1h45 dont 20' plus vite S20 : 1h50 dont 2x15' plus vite r : 5' S22 : 2h00 dont 2x20' plus vite r : 5' S24 : 1h30 dont 3 à 4 lignes droites à la fin	1h10 à 1h15 Travail mixte VMA all 10, all semi Ex: 2x400 r:200 VMA 2x1000 r: 200 all 10km 3000 all semi

La sortie est faite tranquillement à 70-75% FC max course. Les parties plus vites à 80% FC max.

Natation :

Entrainement club ou le midi*

3500 à 4000m en série

ex : 500m échauffement

+7x400m en alternant Pl/NL/PB/PIPB

*Pour les moins rapides d'entre vous : essayer de trouver soit le lundi midi soit le mercredi midi (1h à 1h10 pour approcher les 3000.

Jeudi : Repos :

20' gainage + 20' étirements

Vendredi : Course à pied :

- Rythme : allure semi sur des distances de 1000 à 3000m
 Ex : 1000 – 2000 – 3000 – 2000
 R : 200 R : 200 R : 300

Natation :

- Rythme
 Entrainement club
 VMA sur 100m, 150m
 Ex : 2x (5x100, r : 20'', R : 50m)

Samedi : Course : facultatif : 45' footing à jeûn

Après midi si course le matin

Vélo :

Récupération entre les 2 grosses séances du vendredi et dimanche
 2h à 2h30 petit plateau à 65-70% FC Max vélo

Dimanche : Vélo et course à pied :

Sortie longue + course (petit entraînement) avec un max de côtes

S.18 : 3h30 vélo > côtes assis : 30' au train (all LD), 15' repos, 2x10', r : 3' (all CD)

S.19 : 4h vélo > côtes en danseuse : 40' au train, 15' repos, 2x15, r : 4' (all CD)
ou Triathlon de l'Etang des Bois

S.20 : 4h30 vélo > côtes en danseuse : 50' au train, 15' repos, 2x15, r : 5' (all CD)
ou stage à Tonnerre

S.21 : 2h30 vélo > côtes assis avec accélération en danseuse en haut de la côte +20' course
ou CD Vendôme

N'oublier pas de faire 2 à 3 fois par semaine une séance de gainage + étirements de 20 à 30'

S.17 : Semaine de semi-repos : moins de volume et de qualité