

## INFOS DIVERSES CONCERNANT LA PREPA IM

### Individualisation / Personnalisation/ limites de cette prépa

Il faut être bien conscient que cette prépa est une trame générale non personnalisée. Beaucoup d'autres facteurs seraient à prendre en compte (travail, vie familiale, récup, mental ...). Elle s'adresse à des triathlètes souhaitant finir l'épreuve dans un état correct sans subir la course de A à Z.

Cette prépa n'est pas gage de réussite.

Elle est construite pour vous aider à concevoir votre entraînement sur une longue période.

Enfin, il faut être bien lucide que je n'ai aucune légitimité à vous donner des conseils. Il y a peut être beaucoup d'erreurs de ma part et certains feraient sûrement très différemment. Cette prépa reste juste mon opinion sur une prépa LD. Elle reste sûrement très critiquable.

Pour adapter et affiner vous pouvez m'envoyer un mail à [ben.dupain@laposte.net](mailto:ben.dupain@laposte.net)

Pour des questions diverses, je reste dispo aussi par mail.

### Explications théoriques

#### **FC = Karvonen**

Base de travail = la FC.

FC différente + ou - 5 puls entre VELO et CAP. (VELO - 5 puls fc max).

Le mieux étant de réaliser un test maximal VMA-PMA sur VELO et 1 sur CAP.

--> Léger boucher en CAP et 3\*1'1' + 3' en VELO.

aéro 1 = < 70% fc max

aéro 2 = < 70 - 75% <=> Allure IM

aéro 3 = < 75 - 85 % <=> Allure Half = Inutile à l'entraînement sauf en période spécifique de travail d'allure.

Seuil = < 85-90 % <=> Allure CD

VMA = + 90% puis dérive cardiaque 100%

Lactique = Fc non pertinente

Alactique = Fc non pertinente

#### **Allures**

"Construire la base de la pyramide" = le socle.

Réussite sur LD => gestion de ses réserves pour durer => gestion stock glycogène + utilisation des lipides +++ => travail en aéro 1 et aéro 2 essentiel.

"Aller plus doucement à l'entraînement pour être plus performant en compétition".

--> Entraînement Polarisé 80-20 est une la base.

=> 80% en aéro 1-2 et 20% pour le reste (5% max aéro3 + 15% + 85%)

ESSENTIEL de respecter les allures basses = adaptation neuro musculaires obligatoires pour du LD.

#### **Alimentation**

Fenêtre Métabolique post entraînement.

Entraînement LD = charge et volume important donc récupération essentiel pour progresser et ne pas se blesser.

45' pour reconstituer stocks. --> glucides + protéines. Ex: shake banane/ spiruline/ F Blanc/ banania

Glucides rapides sans problème.

#### Hydratation

Production de déchets acides notamment Urée à l'effort => risque de blessure, tendinite ... donc hydratation +++.

Effort = 500ml /h avec boisson NRJ. Si plus de 3h, collation pâte amande/ barres/ pâte fruit ...

Post Effort = Eau bicarbonaté (St Yorre/ salvetat/quézac) pour stock oligo éléments et minéraux.

#### Glycogène

Endurance = carburants Glucose + lipides.

Chaque repas = Glucides lents + graisses de qualités.

--> pâtes/riz/pdt/sarasin/quinoa/millet...

--> oméga 3 (h noix, colza, oléagineux, avocat, poisson gras ...)

### Protéines

Constituants du muscle. Sportifs 2g/kg poids de corps.

1 source à chaque repas (même petit déj = oeuf, f blanc, fromage...).

Plutôt viande blanche, poisson, oeuf, fromage divers. Viande rouge 2 fois semaines max. Légumineuses le soir.

### Acide/basique

PH organisme trop acide = risque blessure.

--> fruits et/ou légumes chaque repas.

Petit déj = fruits ou pur jus

Midi = légumes avec reste

Soir = légumes avec reste

### Aliments +++

germe de blé/ spiruline / amandes-noisettes-pistache-cajou / fruits secs / curcuma-poivre/

### Alimentation Course

Pas de fibres 48h avant.

500ml/heure boisson NRJ = la base.

### Sommeil/récup.

7-8h minimum.

Grosse bringue = pas de séance de lendemain ou séance courte aéro 1.

Pas de beuverie juste après séances intensives.

### **Planification de Base**

1 mois/1mois1/2 Aéro + Alact/lact dominante technique

2 mois dominante fartleack puis VMA CAP / NAT

1 mois dominante Seuil

1mois 1/2 Compet 1 avec CD/ Half + 1 semaine recup tot

2 mois1/2 allure spécifique avec affutage 3 semaines (-20% S3 / -40% S2 / -60% S1)

### CYCLE 1 (Reprise aéro + Volume aéro + Alact/lact + technique + RF)

NAT = technique + 4N + Jbes + Sprints 12,5m et 25m + RF

VELO = HT technique V/F + Aéro + Sprints

CAP = footing lent + Technique + lignes droites + bosse

PPG = Endurance de F + circuit training

### CYCLE 2 (aéro + fartleack + VMA)

NAT = technique + 4N + chgt de rythme + VMA courte et longue

VELO = Augmentation SL + F/V + sprints

CAP = fartleack + VMA piste7

PPG = Hypertrophie lors fartleack et F max lors VMA

### CYCLE 3 (aéro + seuil + PMA)

NAT = rappel vma + allure CD

VELO = PMA + sortie longue + F

CAP = aéro + variation allures + rappel vma

PPG = F max

### CYCLE 4 (COMPETITION avec rappel tous les 10j de VMA + allure spécifique épreuves (CD et/ou Half)

### CYCLE 5 (allure spécifique IM ou Half + rappel VMA/Seuil)

### CYCLE 6 (Affutage)

Garder intensité + fréquence des séances mais diminuer le volume global.

## **TOURS PPG**

3\* 3\*2 exercices (1 jambe+ 1 gainage ). Jambe = 1/2 squat jump \* 20-30 – Presse – montée descente 1 jambe banc \* 6-12 – Chaise – Fentes avant ou montée d'escalier \*20. Gainage = devant, côté, arrière, Varié...

## **Enchaînement séance INTENSITE**

Toujours minimum 48h entre séance de plus de 85% (seuil-VMA).

Séance seuil ou VMA CAP = toujours 20' footing + 6 éducatifs + 4 Lignes Droites + 5-10' récup active après séries.

PMA VELO = durée séance 1h30-1h45 max. Echauffement minimum 20-30' avec quelques accél sur 10-15". Reste de la séance en Aéro 1.

## **Home Trainer (HT)**

Si ce n'est pas précisé, l'échauffement sur HT est : 10' progressive en Aéro 1 + 5\* (20" drill D = 20" drill G + 20" vélocité 100 rpm) + 5' gros plateau braquet optimal course (80-95rpm) en alternant 10-20" soutenue + 40-50" cool appliqué technique de pédalage (pédaler rond). Lors des séances Vélocité ou F, l'allure est aéro 1-2 sauf si précisée.

## **Séance NAT**

les séances NAT sont à prendre sur le site du club onglet ENTRAINEMENT. Ou d'assister à celles du mardi soir et samedi matin. La 3e séance est précisée dans le tableau. (cette séance là est typée travail longue distance, elle est basique, elle peut être adaptée).

Lors de la séance NAT non encadrée, veillez à vous échauffer avant d'attaquer les séries marquées. Minimum 400-800 m avec allure faible en insistant sur technique / 4N/ jambes.

## **Infos diverses importantes**

Généralement les cycles sont construits sur 3 semaines d'entraînements à charge progressives variables + 1 semaine récup relative).

Une bonne mesure de sa fatigue est de prendre ses pulsations au repos (c'est à dire au réveil allongé dans le lit). Si la mesure est anormalement élevée par rapport à d'habitude (5-10 puls plus haute), il est temps de prendre du repos.

Si fatigue élevée = 24h récup + 48h qu'avec des séances aéro 1.

Si fatigue anormale élevée = 72h Off non stop.

## **Important pour moi**

J'aimerais si possible que ceux ou celles qui suivent cette prépa me donnent à la fin de chaque cycle de 4 semaines leur sensations, avis sur ce qu'ils viennent de faire. Pas un roman mais juste points positif, négatif, niveau de fatigue, niveau de progrès ...

## **Niveau de prépa**

NICE = attaquer à la semaine 6

EMBRUNMAN = attaquer à la semaine 3

VICHY = attaquer semaine 1