

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT TRIATHLON



**LEPAPE** BY  
Au coeur de votre sport

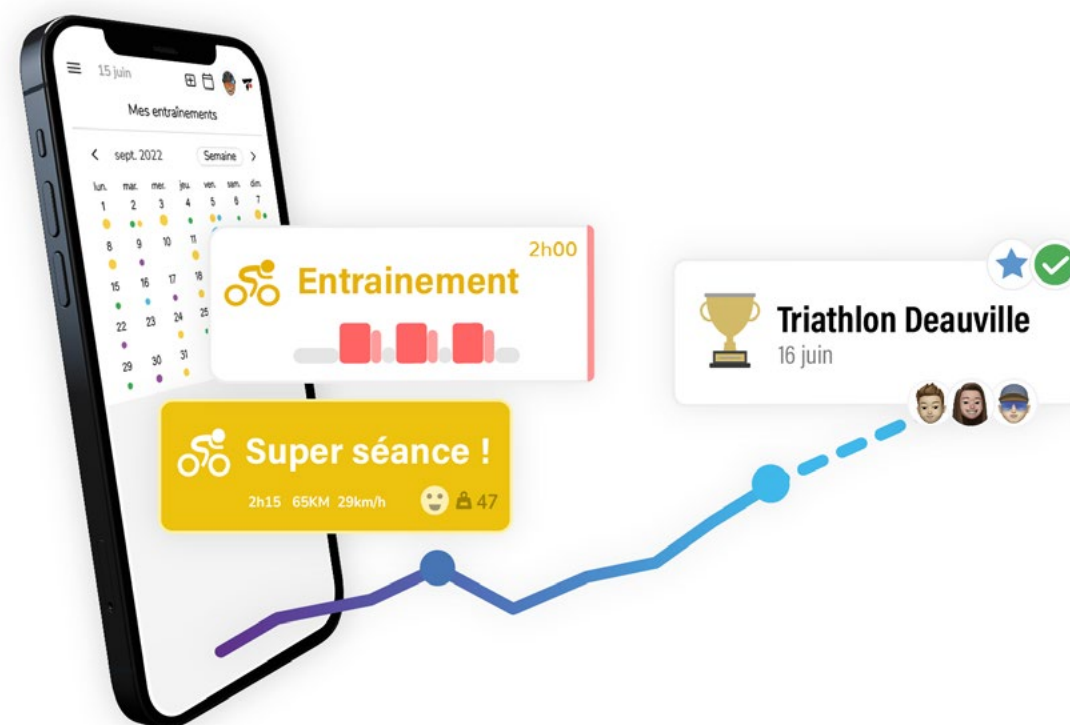


Celui-ci, est un plan universel pouvant correspondre à toutes les distances et profils.

Il pourra servir de base de travail pour vos entraînements.

Lepape, préparateur officiel du Triathlon Deauville Normandie s'est associé à iDO Sport pour développer ce plan.

Si vous souhaitez suivre un plan d'entraînement complet et personnalisé à votre profil, nous vous conseillons d'utiliser l'application iDO Sport, où vous pourrez suivre un plan d'entraînement spécifique à votre distance sur 6 à 12 semaines.



Cliquez [ici](#) pour personnaliser votre plan d'entraînement

# COMMENT OBTENIR TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT ?

1- Obtient ton code de gratuité en cliquant [ici](#)

2- Création du compte iDO Sport et téléchargement de l'application mobile

Site : [www.idosport.app](http://www.idosport.app)

Playstore : <https://bit.ly/3EYAqGC>

Appstore : <https://apple.co/3eFcYDL>

2- Choix du plan d'entraînement et de ses options (volume, niveau sportif)

Plan d'entraînement : Découverte / DO750 et DO / Longue Distance

3- Insertion du code promo

Rentrez votre code promo sur l'application iDO Sport.

4- Lancement du plan d'entraînement

Retrouve le plan sur la page Menu > Mes plans d'entraînements de l'application iDO Sport.

Synchronise-le avec ton calendrier personnel iDO Sport.

Choisis la date de fin du plan lors de la synchronisation pour qu'elle corresponde à celle de la compétition.

Tu peux personnaliser les intensités en mettant à jour tes données personnelles physiologiques dans ton « profil de performance ». Les intensités des séances prévues seront adaptées à tes données.

Tu peux aussi synchroniser ta montre cardio-GPS pour y exporter tes séances prévues, et en importer les séances réalisées.

Et bien sûr, analyse tes progrès pour te motiver !!!

Bon entraînement !



# ZOOM SUR LES ZONES D'INTENSITÉS D'ENTRAÎNEMENT

## ÉNERGETIQUE DOMINANT



Système dominant  
Filière dominante

Périodisation des intensités

## INTENSITÉ

Zones d'intensité

Durée max Débutant | Pro

## CHARGE INTERNE



% Max % FTHR



Ventilation



Lactatémie



Perception d'effort

## CHARGE EXTERNE



% VMA % V. Critique



% PMA % FTP % P. Critique

Lipolyse Oxydative

Glycolyse Aérobie Oxydative

Glycolyse Anaérobie

ATP PhosphoCr



Zone	Description	Durée max	FC repos		Ventilation	Lactatémie	Perception d'effort	CHARGE EXTERNE					
			% Max	% FTHR				% VMA	% V. Critique	% PMA	% FTP	% P. Critique	
1	Régénération		< à 75	< à 81			1	30 à 50	< à 65	30 à 50	< à 55	< à 65	
Basse	2	Endurance	2h à 6h	76 à 85	82 à 88	Faible	Faible (0,3 mmol/L)	2	51 à 70	61 à 70	51 à 65	56 à 75	66 à 80
	3	Tempo	45min à 3h	86 à 92	89 à 93	Moyenne	Moyenne (2,5 mmol/L)	3 - 4	71 à 80	71 à 85	66 à 75	76 à 90	81 à 90
Moyenne	4	Seuil	15min à 1h	93 à 96	94 à 102	Forte	Importante (4 mmol/L)	5 - 8	81 à 91	92 à 105	76 à 85	91 à 105	91 à 100
	5	PMA, VMA	3 à 9min	97 à 100	103 à 105	Maximum	Très importante	6 - 9	92 à 105	106 à 150	86 à 105	106 à 120	101 à 115
Haute	6	Sprint long	15" à 3min				Maximum	9 - 10	≈ 150	115 à 130	≈ 150	121 à 150	116 à 130
	7	Vitesse	2" à 7"					10	≈ 250		≈ 250		



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

**LEPAPE BY**  
Au cœur de votre sport



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S1	Endurance technique  1h20	Footing  1h00	6 x 5' (z4) R : 2' (z1)  1h17	10 x 100m (z4) R : 30"  1h20	Repos	6' (z4) R : 2' (z1) 3' (z4) R : 1'30 (z1) 6' (z4) R : 2' (z1) 3' (z4)  1h15	Endurance Endurance  2h00 0h45
S2	Endurance technique  1h20	Footing  1h00	10 x 3' (z4) R : 2' (z1)  1h20	2 séries 4 x 50m (z5) 2 x 200m (z4) R : 30"  1h20	Repos	7 x 3' (z4) R : 1'30 (z1)  1h11	Endurance Endurance  2h15 0h30
S3	Endurance technique  1h00	Footing  0h45	2 série 3' (z4) R : 1'30 (z1) 2' (z4) R : 1' (z1) 1' (z4) R : 3' (z1)  0h44	2 séries 300m (z4) 200m (z4) 100m (z5) R : 30"  0h50	Repos	5 x 2' (z4) R : 1'15 (z1)  0h41	Endurance Endurance  1h00 0h20
S4	Endurance technique  0h30	Repos	4' x 1 (z4) R : 1' (z1)  0h40	3 x 1'30 (z4) R : 1' z1  0h39	Repos	4 x 30" (z3) R : 30" Endurance  0h40 0h25	  PAYS D'AUGE