

Cher Membre de la T24 FAMILY,

Nous sommes très heureux de savoir que nous partagerons bientôt des moments forts sur le T24, remplis de dépassement de soi, de rencontres et de festivités !

Pour rendre ton expérience sur le T24 encore plus mémorable et réussie sur un plan sportif, au sein de la Team T24, nous avons réfléchi à un plan d'entraînement pour t'accompagner dans ta préparation.

Il est important de noter qu'il ne s'agit que d'une proposition de plan d'entraînement et que la meilleure préparation est celle qui te correspond le +, en fonction de ton niveau dans chacune des 3 disciplines, de tes objectifs et des contraintes que tu as peut-être pour t'entraîner.

Ce plan d'entraînement de 16 semaines a donc été créé pour accompagner les participants au T24 sur le Challenge "RELAIS PAR 4" et qui commencent leur préparation physique à un niveau qu'ils considèrent comme "AVANCÉ".

Pour compléter ce plan d'entraînement, nous avons aussi mis en place 2 books :

LE BOOK NATATION T24

LE BOOK COURSE À PIED T24

Ces plannings ont été préparés minutieusement par la Team T24 et nous vous demandons ainsi de ne pas les partager à des personnes qui ne participent pas à un T24 !

Enfin, nous t'invitons à bien regarder **LE LEXIQUE** ci-contre, ces indications te permettront de t'approprier au mieux ce plan d'entraînement.

Allez c'est parti, prends le + de plaisir possible et bon courage pour ta préparation !

Hâte de te voir sur le T24,

Charles et toute l'équipe du T24

## LE LEXIQUE

- ▶  Séance de Natation
- ▶  Séance de Vélo
- ▶  Séance de CAP
-  Échauffement
-  Exercice
-  Récupération



### Intensité de la séance

Espacer les séances "Rouge" d'au moins 48h  
Possibilité de doubler les séances "Bleu" dans une même journée



A FAIRE !



POUR ALLER + LOIN



BONUS

### Importance de la séance dans la semaine

- FCMax** Nombre maximum de battements que ton coeur peut effectuer en 1 minute
- VMA** Vitesse à partir de laquelle ta consommation d'oxygène est maximale
- FTP** Puissance de pédalage maximale que tu es capable de soutenir pendant 1 heure
- PMA** Puissance que tu développes pour atteindre ta VMA

★★★★  
A FAIRE !SÉANCE 1  
TEST 400★★★★  
A FAIRE !30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à  
110% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple3x (6x 30"/30" @110% PMA)  
Récup = 1'30 entre chaque bloc

15' souple (&lt;75% FTP)

★★★★  
A FAIRE !

Footing 30' (&lt;60% VMA)

3 accélérations progressives sur  
100m  
Test 6 minutes (+ grande distance  
possible sur une piste de préférence)

Footing 15' (&lt;60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

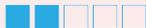
2h souple (&lt;75% FTP)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

Footing lent 1h (&lt;60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

## SÉANCE 2

★  
BONUSFooting lent 40' (<60% VMA)  
ou  
Vélo 1h30 souple (<75% FTP)

## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Si tu en as un,  
nettoie ou fais  
réviser ton vélo*

## LES CONSEILS DU COACH

- ☞ Espace chaque test dans la semaine (au moins un jour sans intensité entre chacun des tests). Les tests servent de base pour tes futures séances et mesurent ta forme à un instant T (si tu ne sors pas ta meilleure perf, c'est normal !)
- ☞ Il faut être le plus régulier possible dans chaque test (ne donne pas tout dans les 2 premières minutes), c'est ainsi que tu obtiendras le meilleur résultat possible.
- ☞ Regarde le tableau pour connaître ton allure VMA en fonction de ton résultat sur le test 6' !

★★★★  
A FAIRE !

## SÉANCE 3

★★★★  
A FAIRE !

🌡️ 30' (&lt;75% FTP)

3 accélérations progressives sur 20"  
départ minute (+3 minutes souple  
après les 3 accélérations)  
📊 Test 5 minutes (+ grande distance  
possible sur home-trainer ou un  
circuit plat de préférence)

ZZ 20' souple (&lt;75% FTP)

★★★★  
A FAIRE !🌡️ Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement📊 2x (8x200m @ 105% VMA R=40")  
Récup = 3' entre chaque bloc

ZZ Footing 10' (&lt;60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

📊 2h10 souple (&lt;75% FTP)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

📊 Footing lent 1h10 (&lt;60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

## SÉANCE 4

★  
BONUSFooting lent 50' (<60% VMA)  
avec 6x 30"/30" (@VMA)

ou

📊 Vélo 1h40 souple (<75% FTP)  
avec 2x (5x 30" force /30"  
vélocité)  
Récup = 5' entre chaque bloc



## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Prends 2/3 cours  
de natation et  
demande le + de  
conseils possible*

## 👍 LES CONSEILS DU COACH

- 👉 Si tu n'as pas de home-trainer connecté ou de capteur de puissance, tu peux reproduire la séance sur la route en utilisant une intensité légèrement supérieure au test de 5 minutes réalisé la semaine passée
- 👉 Les exercices de force et vélocité à vélo doivent être réalisés sans intensité (vous devez rester au même niveau cardiaque / puissance)  
Force : entre 50 et 60 rpm / Vélocité : autour de 120 rpm

★★★★  
A FAIRE !

## SÉANCE 5

★★★★  
A FAIRE !

30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à  
110% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple



10 x 30"/30" @105% PMA  
Récup = 1'30  
6 x 45"/45" @100% PMA  
Récup = 1'30  
8 x 15"/15" @110% PMA



10' souple (<75% FTP)

★★★★  
A FAIRE !

Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement



2x ( 7x 300m @ 100% VMA R=1'  
Récup = 3' entre chaque bloc



Footing 10' (<60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

2h20 souple (<75% FTP)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

Footing lent 1h20 (<60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

## SÉANCE 6

★  
BONUS

Footing lent 55' (<60% VMA)  
avec 8x 30"/30" (@VMA)



ou

Vélo 1h50 souple (<75% FTP)  
avec 2x (5x 30" jambe gauche /  
30" jambe droite / 1' normal)  
Récup = 5' entre chaque bloc



## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Mets une boisson  
énergétique  
(ou une pincée de sel)  
dans ton bidon*



## LES CONSEILS DU COACH

- ➡ Les exercices d'unijambiste à vélo permettent de travailler l'efficacité de votre pédalage. Il faut se concentrer autant sur la phase de tirage que sur la phase de poussée tout en essayant de pédaler le plus rond possible (sans accoup)
- ➡ Respecte bien les allures qui te correspondent suite aux différents tests. C'est en travaillant aux bonnes allures que ton corps va chercher les bonnes adaptations aux stimuli générés par l'entraînement et te faire progresser !

★★★★  
A FAIRE ! 

## SÉANCE 7

★★★★  
A FAIRE !  30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à  
110% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple 2x (7 x 1'1" @95% PMA)  
Récup = 2' entre chaque bloc 20' souple (<75% FTP)★★★★  
A FAIRE !  Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement 2x (6x 400m @ 95% VMA R=1'20)  
Récup = 3' entre chaque bloc Footing 10' (<60% VMA)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  2h30 souple (<75% FTP)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  Footing lent 1h30 (<60% VMA)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN 

## SÉANCE 8

★  
BONUS  Footing lent 1h (<60% VMA)  
avec 10x 30"/30" (@VMA) ouVélo 2h souple (<75% FTP)  
avec 2x (5x 1' force /1' vélocité)  
Récup = 5' entre chaque bloc

## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Mets du froid  
sur tes muscles  
après une  
séance intense*

 LES CONSEILS DU COACH

 Courir lentement permet d'améliorer la capacité d'apports sanguins dans les muscles. Autrement dit, il faut apprendre à courir lentement pour courir vite !

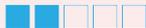
 En endurance fondamentale, non seulement le coeur prend du volume, mais le coureur renforce dans le même temps la capillarisation des muscles (c'est-à-dire le fait de rendre les fibres musculaires plus endurantes et résistantes à la fatigue)

★★★★  
A FAIRE ! 

## SÉANCE 9

★★★★  
A FAIRE !  30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à  
110% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple 2x (8x 30"/30" @110% PMA)  
Récup = 1'30 entre chaque bloc 10' souple (<75% FTP)★★★★  
A FAIRE !  Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement 2x (7x 200m @105% VMA R=40")  
Récup = 3' entre chaque bloc Footing 10' (<60% VMA)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  2h souple (<75% FTP)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  Footing lent 1h (<60% VMA)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN 

## SÉANCE 10

★  
BONUS  Footing lent 50' (<60% VMA)  
avec 10x 15"/15" (@VMA) ouVélo 1h45 souple (<75% FTP)  
avec 6 x (30" jambe gauche /  
30" jambe droite / 1' normal)

## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Hydrate-toi bien  
avant, pendant  
et après  
les séances*

 LES CONSEILS DU COACH

-  Le but des séances de fractionné est à la fois d'augmenter la capacité de ton corps à courir/rouler/nager vite mais aussi à diminuer le coût énergétique de ton effort en endurance
-  Il faut être le plus régulier possible pour pouvoir assimiler les charges de travail qui augmentent et donc progresser !

★★★★  
A FAIRE ! 

## SÉANCE 11

★★★★  
A FAIRE !  30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 30' (jusqu'à  
110% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple 2x (10x 30"/30" @110% PMA)  
Récup = 1'30 entre chaque bloc

Zz 10' souple (&lt;75% FTP)

★★★★  
A FAIRE !  Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement 2x (10x 200m @100% VMA R=30")  
Récup = 3' entre chaque bloc

Zz Footing 10' (&lt;60% VMA)

★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  2h20 souple (<75% FTP)★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  Footing lent 1h15 (<60% VMA)★★  
POUR ALLER  
+ LOIN 

## SÉANCE 12

★  
BONUS  Footing lent 1h (<60% VMA)  
avec 6x 30"/15" (@VMA) ouVélo 2h souple (<75% FTP)  
avec 2 x (1' à 90rpm / 1' à  
100rpm / 1' à 110rpm / 1' à  
120rpm / 1' à 130rpm) Récup =  
5' entre chaque bloc

## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Adopte un régime  
alimentaire  
équilibré et  
évite les excès*

 LES CONSEILS DU COACH

-  Les 4 piliers d'une alimentation saine et équilibrée sont les suivants :
- La quantité de nourriture que tu manges chaque jour
  - La qualité de cette nourriture
  - La diversité de ton assiette et des apports nutritionnels correspondants (glucide, protéine, vitamines...)
  - L'hydratation (surtout de l'eau)

★★★★  
A FAIRE !

## SÉANCE 13

★★★★  
A FAIRE !

🌡️ 30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à  
110% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple



4 x 45"/45" @105% PMA  
Récup = 1'30  
6 x 30"/30" @110% PMA  
Récup = 1'30  
10x 15"/15" @120% PMA



10' souple (<75% FTP)

★★★★  
A FAIRE !

🌡️ Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement



15 x 300m @100% VMA  
Récup = 45"



Footing 10' (<60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

2h30 souple (<75% FTP)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

Footing lent 1h25 (<60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOINSÉANCE 14  
TEST 400★  
BONUS

Footing lent 1h10 (<60% VMA)  
avec 8x 30"/15" (@VMA)



ou

Vélo 2h10 souple (<75% FTP)  
avec 10 x (30" jambe gauche /  
30" normal / 30" jambe droite /  
30" normal)



## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Ne néglige pas le  
repos, surtout en  
cas de tensions  
musculaires*



## LES CONSEILS DU COACH

- 👉 Mesure ta progression depuis la première semaine sur le Test 400 ! N'hésite pas à faire appel à un professionnel sur quelques leçons pour améliorer ta technique, économiser ton énergie en nageant et surtout aller plus vite !
- 👉 Réalise les séances les plus dures du plan d'entraînement avec d'autres athlètes (de ton équipe par exemple), ça passe toujours plus vite et ça permet de s'accrocher quand ça devient difficile !

★★★★  
A FAIRE !SÉANCE 15  
TEST 1000★★★★  
A FAIRE !

🌡️ 30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à  
110% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple

❤️ 3x (6x 30"/15" @110% PMA)  
Récup = 2' entre chaque bloc

Zz 10' souple (<75% FTP)

★★★★  
A FAIRE !

🌡️ Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement

❤️ 12 x 400m @100% VMA  
Récup = 1'

Zz Footing 10' (<60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

❤️ 2h40 souple (<75% FTP)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

❤️ Footing lent 1h35 (<60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

## SÉANCE 16

★  
BONUS

Footing lent 1h15 (<60% VMA)  
avec 10x 30"/15" (@VMA)

❤️ ou

Vélo 2h20 souple (<75% FTP)  
avec 2x (5x 2' force /2' vélocité)  
Récup = 5' entre chaque bloc



## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Entraîne-toi  
sur des surfaces  
similaires à  
celles du Jour J*

## 👍 LES CONSEILS DU COACH

👉 Ton corps a besoin de se reposer entre les séances pour emmagasiner de l'énergie et être de nouveau efficace. La régularité dans les heures de sommeil sont aussi importantes que l'entraînement !

👉 Plus particulièrement, il est important de bien espacer les séances les + intenses et longues de ta semaine pour mieux assimiler la charge de travail et ainsi éviter les coups de mou et les blessures !

★★★★  
A FAIRE !

## SÉANCE 17

★★★★  
A FAIRE !

🌡️ 30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse  
Max 80% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple



TEST 20' FTP (+ grande distance  
possible sur home-trainer ou un  
circuit plat de préférence)



10' souple (<75% FTP)

★★★★  
A FAIRE !

Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement



10 x 500m @100% VMA  
Récup = 1'15"



Footing 10' (<60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

2h15 souple (<75% FTP)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

Footing lent 1h15 (<60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

## SÉANCE 18

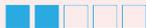
★  
BONUS

Footing lent 1h (<60% VMA)  
avec 10x 15"/15" (@VMA)



ou

Vélo 2h souple (<75% FTP)  
avec 10 x (30" jambe gauche /  
30" tirage accentué / 30"  
jambe droite / 30" poussé  
accentuée)



## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Échange le +  
possible avec tes  
coéquipiers sur  
ton entraînement*



## LES CONSEILS DU COACH

- 👉 Il faut être le plus régulier possible sur le test 20' (ne donne pas tout dans les 5 premières minutes), c'est ainsi que tu obtiendras le meilleur résultat possible
- 👉 Multiplie ta puissance moyenne sur le test 20' par 0,93 pour obtenir ta FTP. Tu obtiens alors la puissance que tu dois être capable de soutenir sur 1h entière ! Cela permet surtout d'établir des zones de puissance pour les futures semaines d'entraînements

★★★★ A FAIRE ! 

## SÉANCE 19

★★★★ A FAIRE !  30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse  
Max 80% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple 5x (3' @ 100% FTP + 1' @ 100%  
PMA)  
Récup = 2' entre chaque bloc**Zz** 10' souple (<75% FTP)★★★★ A FAIRE !  Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement 10 x 30"/30" @110% VMA  
Récup = 3'  
4 x 4' @10km Récup = 1'30**Zz** Footing 10' (<60% VMA)★★★ POUR ALLER  
+ LOIN  2h40 souple (<75% FTP)  
avec 2x 20' @75-85% FTP  
Récup 10'★★★ POUR ALLER  
+ LOIN  Footing lent 1h30 (<60% VMA)  
avec 4000 - 5000 @21km  
(80-85% VMA)  
Récup = 2'★★★ POUR ALLER  
+ LOIN 

## SÉANCE 20

★ BONUS  

Footing lent 45' (&lt;60% VMA)

ou

 Vélo 2h souple (<75% FTP)  
avec 4 x (4' 80 rpm + 3' à 100  
rpm) Récup = 1'

## ASTUCE DE LA SEMAINE

*N'hésite pas  
à adapter ce  
planning à ce que  
tu apprécies le +*

 LES CONSEILS DU COACH

-  Le travail d'allure à l'allure 10km doit être réalisé entre 85% et 90% de votre VMA. Allure 21km (semi) entre 80% et 85% de votre VMA. Allure 42km (marathon) entre 75% et 80% de votre VMA
-  Il est important de respecter les allures et d'être le plus régulier possible sur chaque bloc pour progresser

★★★★ A FAIRE ! 

## SÉANCE 21

★★★★ A FAIRE !  30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse  
Max 80% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple 5x (45" @PMA + 3' @FTP + 15"  
@PMA)  
Récup = 2' entre chaque bloc 10' souple (<75% FTP)★★★★ A FAIRE !  Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement 5 x 1000m (200m @110% VMA +  
800m @10km)  
Récup = 2' entre chaque bloc Footing 10' (<60% VMA)★★★ POUR ALLER  
+ LOIN  3h souple (<75% FTP)  
avec 25' - 15' - 10' @75-85%  
FTP  
Récup 10'★★★ POUR ALLER  
+ LOIN  Footing lent 1h40 (<60% VMA)  
avec 2 x 5000 @21km  
(80-85% VMA)  
Récup = 2'★★★ POUR ALLER  
+ LOIN 

## SÉANCE 22

★ BONUS  

Footing lent 50' (&lt;60% VMA)

ou

 Vélo 2h souple (<75% FTP)  
avec 5 x (1' jambe gauche / 1'  
normal / 1' jambe droite / 1'  
normal)

## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Apprends à  
pédaler et courir  
de nuit, c'est ce  
qui t'attend !*

 LES CONSEILS DU COACH

 Habitue-toi à respirer des 2 côtés en natation, ça t'aidera pour être plus à l'aise en eau libre le Jour J ! Selon la direction des vagues, du soleil, ta position dans le groupe de nageurs(ses), tu seras amené à adapter le côté de ta respiration en permanence. Plus tu es à l'aise des deux côtés, plus ce sera facile pour toi.

★★★★ ▶   
A FAIRE !

## SÉANCE 23



★★★★ ▶   
A FAIRE !

 30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse  
Max 80% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple

 5x (1' @PMA + 3' @FTP)  
Récup = 2' entre chaque bloc

**Zz** 10' souple (<75% FTP)



★★★★ ▶   
A FAIRE !

 Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement

 5 x 1200m (200m @110% VMA  
+ 800m @10km  
+ 200m @110% VMA)  
Récup = 2' entre chaque bloc

**Zz** Footing 10' (<60% VMA)



★★★ ▶   
POUR ALLER  
+ LOIN

 3h30 souple (<75% FTP)  
avec 3 x 20' @75-85% FTP  
Récup 10'



★★★ ▶   
POUR ALLER  
+ LOIN

 Footing lent 1h50 (<60% VMA)  
avec 6000 - 5000 @21km  
(80-85% VMA)  
Récup = 2'



★★★ ▶   
POUR ALLER  
+ LOIN

## SÉANCE 24



★ ▶  ▶   
BONUS

Footing lent 55' (<60% VMA)

ou

 Vélo 2h15 souple (<75% FTP)  
avec 5 x (3' à 50 rpm / 3' à 100  
rpm) Récup = 1'



## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Assure-toi que  
tout ton matériel  
est prêt et  
à ta taille*

## LES CONSEILS DU COACH

👉 Essaie ton matériel avant la course (combinaison natation, nouveau vélo ou nouvelle position sur le vélo, cuissard vélo, nouvelles chaussures de course à pied...)

★★★★  
A FAIRE ! 

## SÉANCE 25

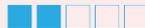
★★★★  
A FAIRE !  30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse  
Max 80% PMA) R=1"15"  
2 minutes souple 3x 12' @90% FTP  
Récup = 5' entre chaque bloc 10' souple (<75% FTP)★★★★  
A FAIRE !  Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement 5 x 1400m (200m @110% VMA  
+ 1000m @10km  
+ 200m @110% VMA) Footing 10' (<60% VMA)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  3h souple (<75% FTP)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  Footing lent 1h30 (<60% VMA)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN 

## SÉANCE 26

★  
BONUS  

Footing lent 50' (&lt;60% VMA)

ou

 Vélo 2h souple (<75% FTP)  
avec 5 x (1' jambe gauche / 1'  
tirage accentué / 1' jambe droite  
/ 1' poussé accentué)

## ASTUCE DE LA SEMAINE

Commence à  
réfléchir à  
ta stratégie  
de course

 LES CONSEILS DU COACH

-  Teste ta nutrition et ton hydratation sur tes entraînements comme tu le feras le jour J. Notamment si tu prends une boisson énergétique et des barres / gels. Si la digestion de ces produits est compliquée à l'entraînement, elle le sera aussi le jour de la course !
-  Cela te laisse le temps d'essayer pas mal d'aliments pour connaître ce qui te correspond le mieux !

★★★★  
A FAIRE !

## SÉANCE 27

★★★★  
A FAIRE !

🌡️ 30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse  
Max 80% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple

📈 3x 15' @90% FTP  
Récup = 5' entre chaque bloc

Zz 10' souple (<75% FTP)

★★★★  
A FAIRE !

🌡️ Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement

📈 6 x 1000m @10km  
Récup = 1'30

Zz Footing 10' (<60% VMA)

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

📈 3h30 souple (<75% FTP)  
avec 4 x 15' @75-85% FTP  
Récup 10'

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

📈 Footing lent 1h40 (<60% VMA)  
avec 5000 - 4000 - 3000  
@21km (80-85% VMA)  
Récup = 1'30

★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN

## SÉANCE 28

★  
BONUS

Footing lent 55' (<60% VMA)

ou

📈 Vélo 2h souple (<75% FTP)  
avec 6 x (30"/30" @PMA)



## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Réfléchis bien à  
ta stratégie  
alimentaire et  
de sommeil*



## LES CONSEILS DU COACH

- 👉 Vérifie que tout ton matériel soit en état de marche (pour toutes les disciplines). Et n'oublie pas qu'une grande partie du T24 a lieu la nuit !
- 👉 Prévois quelques batteries de recharge pour ta frontale ou tes lumières vélo !

★★★★  
A FAIRE ! 

## SÉANCE 29

★★★★  
A FAIRE !  30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse  
Max 80% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple 15' - 20' - 15' @90% FTP  
Récup = 5' entre chaque bloc**Zz** 10' souple (<75% FTP)★★★★  
A FAIRE !  Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement 3 x 2000m @10km  
Récup = 2'**Zz** Footing 10' (<60% VMA)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  4h souple (<75% FTP)  
avec 2 x 30' @75-85% FTP  
Récup 10'★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  Footing lent 1h40 (<60% VMA)  
avec 3 x 4000m @21km  
(80-85% VMA)  
Récup = 1'30★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN 

## SÉANCE 30

★  
BONUS  

Footing lent 1h (&lt;60% VMA)

ou

 Vélo 2h15 souple (<75% FTP)  
avec 10 x (30"/30" @PMA)

## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Si tu en as un,  
nettoie ou fais  
réviser ton vélo* LES CONSEILS DU COACH

-  Prévois suffisamment de vêtements de change, à la fois pour les parties où tu seras en course que pour les parties où tu te reposeras tout en encourageant tes coéquipiers !
-  Rester au chaud et au sec, c'est le meilleur moyen de garder son énergie pour ton relais !

★★★★  
A FAIRE ! 

SÉANCE 31

★★★★  
A FAIRE !  30' (<75% FTP) dont  
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse  
Max 80% PMA) R=1'15"  
2 minutes souple 3x 20' @90% FTP  
Récup = 5' entre chaque bloc 10' souple (<75% FTP)★★★★  
A FAIRE !  Footing 30' (<60% VMA)  
dont 3 accélérations progressives sur  
100m en fin d'échauffement 6 x 2' @10km  
Récup = 1' Footing 10' (<60% VMA)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  1h30 souple (<75% FTP)★★★  
POUR ALLER  
+ LOIN  30' Footing lent

ON Y EST !  
TU ES PRÊT POUR LE T24  
BONNE COURSE !

## ASTUCE DE LA SEMAINE

*Évite les crudités,  
le gras et  
augmente tes  
apports en glucides*

 LES CONSEILS DU COACH

-  Réaliser les séances 3\*\*\* lundi et mercredi afin de bien récupérer pour ta course qui démarre samedi
-  Effectue une reconnaissance des parcours, du parc à vélo et de la zone de relais à ton arrivée sur place, ça te rassurera !
-  Règle la pression de tes pneus selon ton poids, le parcours vélo et la météo du jour (attention à ne pas trop gonfler tes pneus)