

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 "DÉBUTANT".

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



★★★★
A FAIRE ! SÉANCE 1
TEST 400★★★★
A FAIRE !  20' (<75% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à
95% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple 3x (3x 30"/30" @95% FCMax)
Récup = 1'30 entre chaque bloc**Zz** 15' souple (<75% FCMax)★★★★
A FAIRE !  Footing 20' (<80% FCMax) 3 accélérations progressives sur
100m
Test 6 minutes (+ grande distance
possible sur une piste de préférence)**Zz** Footing 10' (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN  1h30 souple (<75% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN  Footing lent 45' (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN 

SÉANCE 2

★
BONUS   Footing lent 30' (<80% FCMax)
ou
Vélo 1h15 souple (<75% FCMax)

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 3 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.

★★★★
A FAIRE ! 

SÉANCE 3

★★★★
A FAIRE !  20' (<75% FCMax)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) 20' souple (<75% FCMax)★★★★
A FAIRE !  Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement2x (4x200m @95% FCMax R=40")
Récup = 3' entre chaque bloc Footing 10' (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN 

1h45 souple (<75% FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN 

Footing lent 50' (<80% FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN 

SÉANCE 4

★
BONUS  Footing lent 50' (<80% FCMax)
avec 6x 30"/30" (@90%
FCMax)

ou

Vélo 1h40 souple (<75% FCMax)
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 que tu as 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 !

🌡️ 20' (<75% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à
95% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple

💓 10 x 30"/30" @95% FCMax
Récup = 1'30
6 x 45"/45" @90% FCMax
Récup = 1'30
8 x 15"/15" @95% FCMax

Zz 10' souple (<75% FCMax)

★★★★
A FAIRE !

🌡️ Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement

💓 2x (5x 300m @90% FCMax R=1')
Récup = 3' entre chaque bloc

Zz Footing 10' (<80% FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN

💓 2h20 souple (<75% FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN

💓 Footing lent 1h20 (<80%
FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN

SÉANCE 6

★
BONUS

Footing lent 45' (<80% FCMax)
avec 4x 30"/30" (@90%
FCMax)

💓 ou

Vélo 1h30 souple (<75% FCMax)
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 !  20' (<75% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à
95% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple 2x (5 x 1'1" @90% FCMax)
Récup = 2' entre chaque bloc 15' souple (<75% FCMax)★★★★
A FAIRE !  Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement 2x (4x 400m @ 90% FCMax R=1'20)
Récup = 3' entre chaque bloc Footing 10' (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN  1h45 souple (<75% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN  Footing lent 1h (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN 


SÉANCE 8


★
BONUS  Footing lent 45' (<80% FCMax)
avec 10x 30"/30" (@90%
FCMax) ouVélo 1h30 souple (<75% FCMax)
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 !

🌡️ 20' (<75% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à
95% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple

📊 2x (4x 30"/30" @95% FCMax)
Récup = 1'30 entre chaque bloc

ZZ 10' souple (<75% FCMax)

★★★★
A FAIRE !

🌡️ Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement

📊 2x (5x 200m @95% FCMax R=40")
Récup = 3' entre chaque bloc

ZZ Footing 10' (<80% FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN

📊 1h30 souple (<75% FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN

📊 Footing lent 50' (<80% FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN

SÉANCE 10

★
BONUS

Footing lent 50' (<80% FCMax)
avec 10x 15"/15" (@90%
FCMax)

📊 ou

Vélo 1h45 souple (<75% FCMax)
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 !  20' (<75% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à
95% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple 2x (6x 30"/30" @95% FCMax)
Récup = 1'30 entre chaque bloc


Zz 10' souple (<75% FCMax)

★★★★
A FAIRE !  Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement 2x (7x 200m @90% FCMax R=30")
Récup = 3' entre chaque bloc

Zz Footing 10' (<80% FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN  1h50 souple (<75% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN  Footing lent 1h (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN 


SÉANCE 12

★
BONUS  Footing lent 45' (<80% FCMax)
avec 5x 30"/15" (@90%
FCMax) ou
Vélo 1h30 souple (<75% FCMax)
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 !

 20' (<75% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à
95% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple


 3 x 45"/45" @95% FCMax
Récup = 1'30
4 x 30"/30" @95% FCMax
Récup = 1'30
7 x 15"/15" @95% FCMax

Zz 10' souple (<75% FCMax)



★★★★ ▶ 
A FAIRE !

 Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement

 10 x 300m @90% FCMax
Récup = 45"

Zz Footing 10' (<80% FCMax)



★★ ▶ 
POUR ALLER
+ LOIN

 2h souple (<75% FCMax)



★★ ▶ 
POUR ALLER
+ LOIN

 Footing lent 1h05 (<80%
FCMax)




★★ ▶ 
POUR ALLER
+ LOIN

SÉANCE 14 TEST 400



★ ▶  ▶ 
BONUS

Footing lent 1h10 (<80% FCMax)
avec 8x 30"/15" (@90%
FCMax)

 ou
Vélo 2h10 souple (<75% FCMax)
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 ! 

 20' (<75% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 30" (jusqu'à
95% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple

 3x (4x 30"/15" @95% FCMax)
Récup = 2' entre chaque bloc

 10' souple (<75% FCMax)



★★★★ A FAIRE ! 

 Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement

 9 x 400m @90% FCMax
Récup = 1'

 Footing 10' (<80% FCMax)



★★ POUR ALLER + LOIN 

 2h10 souple (<75% FCMax)



★★ POUR ALLER + LOIN 

 Footing lent 1h15 (<80% FCMax)




★★ POUR ALLER + LOIN 

SÉANCE 16



★ BONUS  

Footing lent 1h15 (<80% FCMax)
avec 10x 30"/15" (@90%
FCMax)


 ou
Vélo 2h20 souple (<75% FCMax)
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 !  20' (<75% FCMax) dont
2 accélérations prog sur 45" (Vitesse
Max 80% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple TEST 20' (+ grande distance possible
sur home-trainer ou un circuit plat de
préférence) 10' souple (<75% FCMax)★★★★
A FAIRE !  Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement 7 x 500m @90% FCMax
Récup = 1'15" Footing 10' (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN  1h50 souple (<75% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN  Footing lent 1h (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN 


SÉANCE 18

★
BONUS  Footing lent 50' (<80% FCMax)
avec 8 x 15"/15" (@90%
FCMax) ou
Vélo 1h45 souple (<75% FCMax)
avec 8 x (30" jambe gauche /
30" tirage accentué / 30" jambe
droite / 30" poussé accentué)

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

★★★★
A FAIRE ! 

SÉANCE 19


★★★★
A FAIRE !  20' (<75% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse
Max 80% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple 4 x (3' @85% FCMax + 1' @ 90%
FCMax)
Récup = 2' entre chaque bloc**Zz** 10' souple (<75% FCMax)★★★★
A FAIRE !  Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement 8 x 30"/30" @95% FCMax
Récup = 3'
4 x 4' @10km Récup = 1'30**Zz** Footing 10' (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN  2h10 souple (<75% FCMax)
avec 2x 20' @75-85% FCMax
Récup 10'★★★
POUR ALLER
+ LOIN  Footing lent 1h10 (<80% FCMax)
avec 4000 - 5000 @21km
(85-90% FCMax)
Récup = 2'★★★
POUR ALLER
+ LOIN 

SÉANCE 20

★
BONUS  

Footing lent 35' (<80% FCMax)



ou

 Vélo 1h45 souple (<75% FCMax)
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 à 90% de votre FCMax. Allure 21km (semi) entre 85% et 90% de votre FCMax. Allure 42km (marathon) entre 80% et 85% de votre FCMax.
-  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 ! 

 20' (<75% FCMax) dont
2 accélérations prog sur 45" (Vitesse
Max 80% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple

 4 x (45" @90% FCMax + 3' @85%
FCMax + 15" @90% FCMax)
Récup = 2' entre chaque bloc

 10' souple (<75% FCMax)


★★★★ A FAIRE ! 

 Footing 20' (<80% FCMax)
dont 2 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement


 4 x 1000m (200m @95% FCMax +
800m @10km)
Récup = 2' entre chaque bloc

 Footing 10' (<80% FCMax)

★★ POUR ALLER
+ LOIN 

 2h30 souple (<75% FCMax)
avec 25' - 15' - 10' @75-85%
FCMax
Récup 10'

★★ POUR ALLER
+ LOIN 

 Footing lent 1h30 (<80%
FCMax)
avec 2 x 5000 @21km
(85-90% FCMax)
Récup = 2'


★★ POUR ALLER
+ LOIN 

SÉANCE 22

★ BONUS  

Footing lent 50' (<80% FCMax)

ou

 Vélo 2h souple (<75% FCMax)
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

 Le travail d'allure à l'allure 10km doit être réalisé à 90% de votre FCMax. Allure 21km (semi) entre 85% et 90% de votre FCMax. Allure 42km (marathon) entre 80% et 85% de votre FCMax.


 Il est important de respecter les allures et d'être le plus régulier possible sur chaque bloc pour progresser.

★★★★ ▶ 
A FAIRE !

SÉANCE 23



★★★★ ▶ 
A FAIRE !

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


 3 x (1' @90% FCMax + 3' @85%
FCMax)
Récup = 2' entre chaque bloc

Zz 10' souple (<75% FCMax)



★★★★ ▶ 
A FAIRE !


 Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement

 4 x 1200m (200m @95% FCMax
+ 800m @10km
+ 200m @95% FCMax)
Récup = 2' entre chaque bloc

Zz Footing 10' (<80% FCMax)




★★ ▶ 
POUR ALLER
+ LOIN

 2h50 souple (<75% FCMax)
avec 3 x 20' @75-85% FCMax
Récup 10'



★★ ▶ 
POUR ALLER
+ LOIN

 Footing lent 1h30 (<80%
FCMax)
avec 6000 - 5000 @21km
(85-90% FCMax)
Récup = 2'



★★ ▶ 
POUR ALLER
+ LOIN


SÉANCE 24



★ ▶  ▶ 
BONUS

Footing lent 45' (<80% FCMax)

ou


 Vélo 1h50 souple (<75% FCMax)
avec 3 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% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse
Max 80% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple

 3 x 8' @85% FCMax
Récup = 5' entre chaque bloc

 10' souple (<75% FCMax)



★★★★ A FAIRE ! 

 Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement

 3 x 1400m (200m @95% FCMax
+ 1000m @10km
+ 200m @95% FCMax)

 Footing 10' (<80% FCMax)



★★ POUR ALLER
+ LOIN 

 2h30 souple (<75% FCMax)



★★ POUR ALLER
+ LOIN 

 Footing lent 1h15 (<80% FCMax)



★★ POUR ALLER
+ LOIN 


SÉANCE 26



★ BONUS  

Footing lent 50' (<80% FCMax)

ou



 Vélo 2h souple (<75% FCMax)
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% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse
Max 80% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple

 3x 15' @85% FCMax
Récup = 5' entre chaque bloc

Zz 10' souple (<75% FCMax)



★★★★ A FAIRE ! 


 Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement

 4 x 1000m @10km
Récup = 1'30

Zz Footing 10' (<80% FCMax)



★★ POUR ALLER
+ LOIN 

 3h souple (<75% FCMax)
avec 4 x 15' @75-85% FCMax
Récup 10'



★★ POUR ALLER
+ LOIN 

 Footing lent 1h20 (<80%
FCMax)
avec 4000 - 3000 - 2000
@21km (85-90% FCMax)
Récup = 1'30



★★ POUR ALLER
+ LOIN 


SÉANCE 28



★ BONUS  

Footing lent 40' (<80% FCMax)

ou



 Vélo 1h30 souple (<75% FCMax)
avec 5 x (30"/30") @90%
FCMax)



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% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse
Max 80% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple 10' - 15' - 10' @85% FCMax
Récup = 5' entre chaque bloc 10' souple (<75% FCMax)★★★★
A FAIRE !  Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement 2 x 2000m @10km
Récup = 2' Footing 10' (<80% FCMax)★★★
POUR ALLER
+ LOIN  3h15 souple (<75% FCMax)
avec 2 x 30' @75-85% FCMax
Récup 10'★★★
POUR ALLER
+ LOIN  Footing lent 1h20 (<80%
FCMax)
avec 3 x 3000m @21km (85%
FCMax)
Récup = 1'30★★★
POUR ALLER
+ LOIN 

SÉANCE 30

★
BONUS  

Footing lent 50' (<80% FCMax)



ou

 Vélo 1h50 souple (<75% FCMax)
avec 6 x (30"/30") @90%
FCMax)

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% FCMax) dont
3 accélérations prog sur 45" (Vitesse
Max 80% FCMax) R=1'15"
2 minutes souple❤️ 3 x 10' @85% FCMax
Récup = 5' entre chaque bloc

ZZ 10' souple (<75% FCMax)

★★★★
A FAIRE ! 🌡️ Footing 20' (<80% FCMax)
dont 3 accélérations progressives sur
100m en fin d'échauffement❤️ 4 x 2' @10km
Récup = 1'

ZZ Footing 10' (<80% FCMax)

★★★
POUR ALLER
+ LOIN 

❤️ 1h souple (<75% FCMax)

★★★
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)