

# PLAN FRACTIONNÉ POUR TRIATHLÈTE

Adapté aux triathlètes par  
Francis Bachand et Sylvie Martin

Inspiré de la Clinique du coureur!



Semaine 1:
3X (1' C / 1' M)
4X (1' C / 1' M)
5X (1' C / 1' M)

Semaine 5:
6X (2' C / 1' M)
8X (2' C / 1' M)
10X (2' C / 1' M)

Semaine 9:
2X (6' C / 1' M)
3X (6' C / 1' M)
4X (6' C / 1' M)

Semaine 2:
6X (1' C / 1' M)
7X (1' C / 1' M)
8X (1' C / 1' M)

Semaine 6:
3X (3' C / 1' M)
4X (3' C / 1' M)
5X (3' C / 1' M)

Semaine 10:
2X (10' C / 1' M)
3X (10' C / 1' M)

Semaine 3:
9X (1' C / 1' M)
10X (1' C / 1' M)
11X (1' C / 1' M)

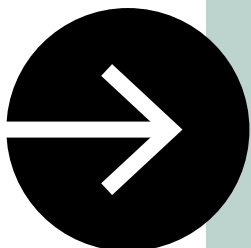
Semaine 7:
6X (3' C / 1' M)
8X (3' C / 1' M)
10X (3' C / 1' M)

Semaine 11:
2X (12' C / 1' M)
3X (12' C / 1' M)
20' C

Semaine 4:
3X (2' C / 1' M)
4X (2' C / 1' M)
5X (2' C / 1' M)

Semaine 8:
3X (4' C / 1' M)
4X (4' C / 1' M)
5X (4' C / 1' M)

Semaine 12:
25' C
30' C
30' C à 40' C



Échauffement et retour au calme = 5 à 10 minutes de marche rapide  
Selon symptôme et confort :

- Retour en arrière de 1 entraînement
- Refaire le même entraînement
- Sauter 1 entraînement
- Consulter un ou une physiothérapeute en cas de doute ou pour toute question.