

PROGRAMME DE PREPARATION GREEN DUATHLON DE TULLINS

Vous vous êtes inscrits sur une des distances S ou XS du Green Duathlon ? Voici une préparation accessible à tout un chacun, et qui vous permettra d'appréhender avec plaisir le fameux Jour J et la confrontation avec le triple effort.

Pour ce faire, nous vous proposons de disposer de 3 jours d'entraînement par semaine (exemple : mercredi, samedi et dimanche), puis de passer à 4 entraînements (mardi, jeudi, samedi et dimanche) , sur des durées quotidiennes qui varieront entre 30' et 1h30.

Objectif, gagner en mobilité articulaire et en efficacité musculaire, avec une aisance cardiaque qui s'améliorera automatiquement. En outre, le duathlon étant un effort physique basé sur 2 enchainements de 2 sports, il conviendra d'appriivoiser la transition càp/vélo et vélo/càp.

Le challenge est accessible à tous, alors, à vous de jouer !!

Tony Moulai,

sélectionné aux JO de Pékin en triathlon en 2008

| | Jour1 | Jour2 | Jour3 | Jour4 |
|---|--|--------------|---|--|
| Semaine 1 <i>Du 16 au 22/02</i> | JOG : 30' Aisance respiratoire | | VELO ou VTT : 1h Varier les fréquences de pédalage. | CAP : 30' 15' jog echauf + 4x 10" montées de genoux R (:1') + 4 montées d'escaliers de 20" (R :1') |
| Semaine2 <i>Du 21/02 au 02/03</i> | JOG : 30' | | VELO : 1h | 1h BIKE & RUN peu importe le partenaire. Varier les transitions (de 3' à 30'') |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>Semaine3 Du 02 au 08/03</p> | <p>JOG : 30'</p> | <p>CAP : 40' 15' Echauf + 4x 20'' montées de genoux de 20'' en côte (R :1') + 4 Lignes Droites (LD) de 15'' sur du plat (R :1')</p> | <p>VELO : 1h15 Alternance de montées dans les collines en danseuse et position assise.</p> | <p>CAP : 30' jog</p> |
| <p>Semaine4 Du 09 au 15/03</p> | <p>JOG : 30' 15' echauf + 6 LD de 20'' (R :1')</p> | | <p>VELO : 1h 3x 6' allure soutenue sur du plat (R : 2')</p> | <p>1h BIKE&RUN Transitions de 30'' à 3'</p> |
| <p>Semaine5 Du 16 au 22/03</p> | <p>JOG : 30'</p> | <p>CAP : 40' 15' echauf + 1' / 3' / 5' / 3' / 1' Allure course (R : 1') + 5' recup</p> | <p>VELO : 1h15 3x 30'' Allure très soutenue (R :1') + 3x 6' allure soutenue sur du plat (R :1'30)</p> | <p>ENCHAINEMENTS CAP/VELO : 1h 7' cap + 15' velo + 10' cap + 20' velo Chaque 2 premières minutes doit être soutenue</p> |
| <p>Semaine6 Du 23 au 29/03</p> | | <p>JOG : 30' Avec 5x 2' Allure soutenue (R :1')</p> | <p>Reconnaissance parcours ou petit tour de velo (30')</p> | <p>GREEN DUATHLON</p> |