



Préparation Triathlon  
Half Ironman

## **RESPECTER UN ENTRAINEMENT REGULIER:**

- Les 3 derniers mois avant votre compétition
- Avec des cycles progressifs en volume et intensité
- Bihebdomadaire dans les 3 disciplines
- Un total de 7 à 10 heures par semaine, avec une semaine de semi- récup par mois.

## **SE PREPARER EN AMONT EN:**

- Testant son matériel
- Testant sa diététique
- Prenant le départ d'un Triathlon sur une distance inférieure quelques semaines avant votre objectif
- Déterminant vos vitesses de courses sur cette distance

## **ETRE CAPABLE:**

- D'effectuer les distances du format Half indépendamment dans chaque discipline
- D'enchaîner régulièrement 2 disciplines par jour
- De faire un bloc de 1,5 fois votre charge hebdomadaire habituelle, à J-3/4 semaines

## **BIEN ABORDER VOTRE OBJECTIF C'EST:**

- Respecter un entraînement Light, 2 ou 3 semaines avant, avec quelques rappels d'intensités
- Eviter trop de fatigue la semaine précédente, en privilégiant la récup
- Bien gérer son alimentation Post-Compét.
- Ne pas changer de stratégie quelques heures avant le départ
- Eviter les sources de stress en arrivant suffisamment tôt sur votre lieu de course pour gérer vos derniers préparatifs
- Bien repérer le Site de transition

