



---

**Durée : 1 h30**

**Course à pied**

**60 mn** à environ 75% FCM

Vous pouvez également varier votre rythme (30 mn à 70% - 10 mn 30/30 – 20 mn 70%)  
Aux choix

**Home Traînéur**

**35 mn**

2 ( 3 x 5 mn)

5 mn : 39/16 R2 60% (environ 130 pulls pour moi)

5 mn : 50/16 R2 70%

5 mn\* : 39/16 R2 80% Max (ne pas dépasser !!)

\*1 mn : 15/15

1 mn : 30/30

5 mn de récupération active

Toujours penser à vous hydrater pendant et après la séance.

Avant, pendant et après la séance contrôler votre fréquence cardiaque (signe de fatigue !!)

---

**Séance H.T. N°2**

**Durée : 45 mn**

« Echauffement » : 30 mn R1 ou R2

8 mn à 50% 39/16 + 2 mn (30/30)

6 mn à 55% 39/16 + 4 mn (15/15)

4 mn à 60% 39/16 + 6 mn (1 mn en 15/15 – 1 mn en 30/30)

« Test » : 10 mn

10 mn à 75% 50/16 R2

Récupération : 5 mn

*Attention* : Ce n'est que le début de l'hiver, ne pas finir trop fatigué après la séance.

Vous devez avoir envie le lendemain de recommencer une séance.

Vérifier vos fréquences cardiaques.

La saison de Triathlon est longue..

Amusez-vous bien

Philippe