

Il va sans dire que les triathlètes doivent être dotés d'une constitution extraordinaire et d'une condition physique à toute épreuve. A ces fins, une excellente préparation est requise, et la musculation n'est pas un moindre atout pour ces sportifs hors du commun. Nous vous proposons ici un programme d'entraînement annuel spécifique, visant à vous faire acquérir de la puissance et du muscle là où vous en aurez besoin. Laissez vous guider.



Cycle	Entraînements hebdomadaires	Intensité	Reps par série	Séries par exercice	Repos entre les séries ' ou circuits
oct - nov	2	basse	10-15	3	1'
déc - fév	3	haute-moyenne	4-7	3-4	1'30
mars - mai	2	haute	8-10	3	1'30
juin - août	1-2	moyenne	5-7	2	1'30
septembre	-	repos	-	-	-

Echauffement 10' Vélo-rameur

Exercice	Muscles travaillés		Poids	Méthode	Repos '	reps	series
Leg extension	Quadriceps			Circuit training 1	0	15	3
1/2 squat extension explosive	Quadriceps			Circuit training 1	0	15	3
Fente avant	Cuisses - fessiers			Circuit training 1	1' après les 3 exercices	15	3
épaulé dynamique	Cuisses - fessiers-lombaires- plan postérieur du dos			Circuit training 2	0	15	3
Pull-over	Amplitude thoracique			Circuit training 2	0	15	3
Développé couché	Pectoraux - triceps			Circuit training 2	1' après les 3 exercices	15	3
Traction barre fixe devant	Dorsaux - plan dorsal			Circuit training 3	0	12	3
Hyperextensions sur banc à lombaires	Fessiers - masse sacro-lombaire			Circuit training 3	0	15	3
Relevé haut du buste	Abdominaux			Circuit training 3	1' après les 3 exercices	30	3
Mollets debout	Soléaire et jumeaux			Circuit training 4	0	15	3
Dips	Pectoraux - triceps - dorsaux			Circuit training 4	30 " après les 2 exercices	12	3