

4 SEMAINES POUR DEVENIR FINISHER

Programme destiné à des triathlètes ayant une condition physique correcte (entraînement régulier au cours de 3 derniers mois) et ayant pour seul objectif de terminer la course, et ayant un peu d'expérience (half).

Le plan est axé majoritairement sur le vélo qui est la partie la plus importante de l'Altriman (95% des triathlètes qui finissent le vélo sont finishers). Les séances ne sont pas extremes afin de conserver la fraîcheur nécessaire à la réussite d'une telle épreuve.

La natation n'est pas intégré au programme, mais 2 séances hebdomadaires sont suffisantes à condition nager régulièrement.

Outre la préparation, la réussite de l'altirman repose sur trois points clés :

- Le mental. Avoir une motivation à toute épreuve et être capable de surmonter les moments difficiles.
- L'alimentation et l'hydratation. Il conviendra de bien tester ces points lors des sorties longues.
- La gestion de la course. Ne pas s'emflammer lors des 100 premiers km de vélo, mettre ou enlever sa veste dès que nécessaire...

Si vous gérez bien tous ces points, il n'y a aucune raison de ne pas devenir Finisher.

Bonne prépa et RDV le 9 juillet sur la ligne d'arrivée.

11-juin	Vélo : 1h allure moyenne, avec dénivelé CAP : Enchaînement : 1h30 tranquille
12-juin	Vélo : 5h allure Altriman, avec dénivelé CAP : Enchaînement : 15' tranquille

13-juin	Repos Complet
14-juin	CAP : Seuil 1h30 max 3 x 10' Récup : 5'
15-juin	Vélo : 1h30 dont 45' en montée ou brand braquet CAP : enchainement : 1h à allure Altriman sur terrain vallonné
16-juin	Vélo : Seuil 2h max 3 x 15' au seuil, si possible en montée. Récup : 5' ou temps de la descente
17-juin	Repos Complet
18-juin	Vélo : 1h allure moyenne, avec dénivelé CAP : Enchainement : 2h tranquille
19-juin	Vélo : 7h allure Altriman, avec dénivelé CAP : Enchainement : 15' tranquille

20-juin	Repos Complet
21-juin	CAP : Seuil 1h30 max 3 x 12' Récup : 5'
22-juin	Vélo : 1h30 dont 45' en montée ou brand braquet CAP : enchainement : 1h à allure Altriman sur terrain vallonné
23-juin	Vélo : Seuil 2h max 3 x 20' au seuil, si possible en montée. Récup : 5' ou temps de la descente
24-juin	Repos Complet
25-juin	Vélo : 6h allure Altriman, avec dénivelé CAP : Enchainement : 15' tranquille
26-juin	Vélo : 4h allure Altriman, avec dénivelé CAP : Enchainement : 2h tranquille

27-juin	Repos Complet
28-juin	Repos Complet
29-juin	CAP : Seuil 1h30 max 3 x 15' Récup : 5'
30-juin	Vélo : Seuil 2h max 4 x 20' au seuil, si possible en montée. Récup : 5' ou temps de la descente
01-juil	Repos Complet
02-juil	Vélo : 3h allure cool CAP : Enchaînement : 1h tranquille
03-juil	Repos Complet

04-juil	CAP : Footing 1h
05-juil	Repos Complet
06-juil	Vélo : 1h30 maxi tranquille
07-juil	Repos Complet
08-juil	Natation : 15' souple Vélo : 1h tranquille
09-juil	<h1>ALTRIMAN</h1>
10-juil	