

VIVEZ QUATRES SEMAINES
COMME UN IRONMAN



●
IRONMAN®



IRONMAN :
VIVEZ QUATRES SEMAINES
“ COMME UN IRONMAN ”

Les entraîneurs IRONMAN U ont imaginé pour vous ce programme “Live Like an IRONMAN”. Dans ce programme, nous vous donnerons un aperçu de ce à quoi peut ressembler un premier mois d’entraînement ainsi que quelques conseils pour préparer votre corps, votre esprit et votre routine de vie pour le voyage à venir.

APPRENSONS À SAVOIR QUI VOUS ÊTES AUJOURD’HUI : ATTENTION, ÇA POURRAIT VOUS INSPIRER.

Le chemin vers l’IRONMAN est différent pour chacun, mais chacun devrait passer par ces quatre étapes pour commencer son voyage. Le progrès vient avec la cohérence, qui commence ici.

ÉTAPE 1 : CONSULTER UN MÉDECIN

Si vous n’avez pas encore eu votre visite annuelle, faites-le. Votre médecin fait partie intégrante de votre équipe, il doit connaître vos objectifs. Regardez-le dans les yeux et dites-lui que vous avez l’intention de franchir la ligne d’arrivée IRONMAN cette année ! Vous repartirez confiant face à ce défi qui vous attends.

ÉTAPE 2 : APPRENDRE À VOUS CONNAÎTRE, VOUS, LE TRIATHLÈTE

Prenez un moment et évaluez vos compétences en natation, à vélo et en course à pied. Sur une échelle de 1 à 5, où évaluez-vous votre forme physique et vos compétences pour chaque sport ? Où êtes-vous avantagé et quelles sont vos limites ? Les limites sont les éléments qui se situent entre vous et votre but. Pour un athlète qui cherche à compléter son premier IRONMAN, votre limite peut être la nage en eau libre. Pour un athlète expérimenté, vous pouvez trouver que le dénivelé à vélo est votre défi.

Feuille d’activité 1 : Évaluez votre état actuel dans chacun des sports suivants

SPORT	1-5	POURQUOI
Natation		
Cyclisme		
Course à pied		



ÉTAPE 3 :RETOURNEZ LA SITUATION

Prenez vos limites et changez-les en objectifs. Votre BUT est de devenir un bon nageur en eau libre ! Votre BUT est de devenir une machine à écraser les pédales à vélo ! Ce sont les premiers pas vers vos objectifs à court terme pour la saison. Inscrivez ces objectifs à abattre en huit semaines sur votre calendrier - nous les vérifierons plus tard.

ÉTAPE 4 :COMMENCEZ À ÉLABORER UN PLAN

Le programme ci-dessous commence par les premières étapes importantes de l'organisation de votre vie et de vos horaires d'entraînement autour d'un nouveau plan. Il s'agit d'un élément essentiel de la préparation IRONMAN, ce qui vous permettra d'assurer votre succès.

FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE ÉQUIPE : VOUS N'ÊTES JAMAIS VRAIMENT SEUL QUAND VOUS VOUS ENTRAÎNEZ POUR UN IRONMAN.

Une des grandes parties de votre défi IRONMAN est la capacité d'apprendre au fur et à mesure de votre progression. Ce programme est une pièce du puzzle, mais nous vous encourageons fortement à demander conseil aux athlètes et aux entraîneurs qui ont participé à ce défi et qui peuvent vous aider à adapter cette expérience à votre vie.

FEUILLE DE TRAVAIL 2 : IDENTIFIEZ VOS RESSOURCES

Qui connaissez-vous qui ait terminé un IRONMAN ?

--	--	--

Où ferez-vous les activités suivantes ?

NAGE	VÉLO	COURSEZ

ENTOUREZ VOUS D'UN COACH

Nos entraîneurs certifiés IRONMAN U sont des entraîneurs professionnels qui ont suivi un programme de certification rigoureux développé par IRONMAN. Nous sommes confiants dans leur capacité à fournir un excellent environnement d'entraînement et plusieurs de nos entraîneurs sont heureux de vous offrir une consultation gratuite pour vous aider à démarrer. Vous pouvez trouver votre coach certifié [ICI](#)

REJOIGNEZ UN TRICLUB

Rencontrer un groupe ou un ami pour une séance d'entraînement est une façon incroyable de rester sur la bonne voie. Il peut être difficile de sortir du lit, mais le partage des endorphines post-entraînement vous permettra de continuer à en redemander. Nos clubs font partie de l'IRONMAN `Ohana ("famille" en hawaïen) et sont une pierre angulaire dans notre communauté. Partager vos expériences avec un groupe est l'une des meilleures parties du défi IRONMAN. Les IRONMAN Triclubs peuvent être trouvés [ICI](#)



DÉCOUVREZ LE CHEMIN QUI VOUS MÈNERA À DESTINATION : L'ENTRAÎNEMENT IRONMAN DANS LA VIE RÉELLE.

Ce n'est pas seulement le défi physique qui rend une ligne d'arrivée IRONMAN spéciale. C'est l'aventure (les amis, les kilomètres, les compétences et la personne que vous devenez au fur et à mesure de vos réalisations) qui fera de cette ligne d'arrivée une partie de votre vie pour toujours. La compétence la plus difficile est de trouver un équilibre de vie qui vous permet de vous entraîner. Cela est notre première étape. Un équilibre cohérent (travail, temps et famille) rendra cette ligne d'arrivée encore plus douce. Jetons un coup d'œil aux chemins qui vous permettront d'intégrer le mode de vie IRONMAN dans votre routine quotidienne sans faire de gâchis.

FICHE DE TRAVAIL

DATES DE COURSE :

Quand voulez-vous courir ? Choisissez deux événements qui vous enthousiasment et inscrivez-les ici. N'oubliez pas d'inscrire les dates, le lieu et d'ajouter un jour avant pour vous préparer pour la course et un jour après pour célébrer.

NOM DE LA COURSE	DATE DE LA COURSE	LIEU

GRANDES DATES :

Avez-vous de grands événements à venir dans votre vie ? Mariages, vacances, grandes échéances de travail ? Veuillez les énumérer ici. Ces semaines chargées deviendront des semaines de récupération pour permettre à votre corps d'absorber la charge d'entraînement.

QUOI	QUAND	OU

EMPLOI DU TEMPS

Quel est votre emploi du temps chaque semaine ? Vous êtes du matin ? Vous avez un dîner de famille ? Y a-t-il un jour par semaine où vous êtes overbooké ?

Entrez vos horaires quotidien types ci-dessous : téléchargez le tableau [ici](#)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<i>Exemple</i> 6h00 Réveil 8h00 au travail 18h00 Fin du travail 19h30 Dîner 20h00 Moments libre avec les enfants						



SEMAINE 1: CONTROLEZ LE TEMPS

Alors que nous vous préparons à relever ce défi, il est essentiel de profiter de vos quatre premières semaines d'entraînement pour expérimenter l'emploi du temps de vos entraînements auxquels vous vous engagez, ainsi que pour vous préparer avec succès pour le jour de la course. Prenez des notes tous les jours, notez les questions que vous vous posez et nous discuterons de la façon d'y répondre au cours de la semaine 4 ! Veuillez noter que nous ne sommes pas à la recherche d'entraînements spécifiques pour le moment. Cours de spinning, randonnée avec un ami ou cours de natation : voilà tout ce dont vous avez besoin pour commencer à développer une grande habitude d'exercice.

PAROLE DE COACH :	SESSIONS D'ENTRAINEMENT:	L'ENTRAÎNEMENT DE LA SEMAINE :	LA LIMITE:
<p>Élaborez un plan et respectez-le. C'est la première semaine. Inscrivez vos entraînements dans votre calendrier comme s'il s'agissait de réunions à ne pas manquer. Prévoyez 15 minutes pour vous rendre à l'entraînement et 20 minutes après l'entraînement pour prendre une douche et vous rendre à votre prochain événement de la journée.</p> <p>Les séances d'entraînement n'ont pas besoin d'être longues ou intenses cette semaine, elles doivent être faites !</p>	<p>Réveillez les bons muscles. Même un athlète expérimenté ayant besoin de remonter sur le vélo ou de retourner dans la piscine a besoin de passer 3 à 4 semaines pour retrouver ses sensations.</p> <p>“sans entraîneur” : Entraînements de votre choix (total de 2,5 heures d'entraînement)</p> <p>“Pour la forme” : 1 Natation / 1 vélo / 1 course à pied (total de 3 heures d'entraînement)</p> <p>“préparation basique“ : 2 Vélos, 2 Courses, 1 Natation (total de 4,5 heures d'entraînement)</p>	<p>Aller-retours. La course à pied et les entraînements sur une durée limitée. Partez sur une petite distance dans une direction, puis revenez par le même chemin. Reposez-vous à la marque de départ et recommencez.</p> <p>Excellent entraînement pour tous les niveaux : Echauffez-vous par 10 minutes d'un effort facile jusqu'à un point de départ. Commencez votre entraînement principal par 3 x 8 minutes de course-à-pied en aller-retour. 4 minutes dans un sens puis faites demi-tour et courez 4 minutes jusqu'au départ. Reposez-vous pendant 1 à 2 minutes entre les efforts.</p> <p>But : Connaître votre rythme et votre forme physique. Essayez d'atteindre la ligne d'arrivée de chaque manche en exactement quatre minutes. C'est le rythme parfait !</p>	<p>Je ne sais pas nager !</p> <p>Solution: Trouvez un coach.</p> <p>Ce n'est pas une limite, c'est une opportunité. La natation est une aptitude à la vie quotidienne et c'est le cadeau le plus incroyable que vous puissiez vous offrir. Tout le temps passé à apprendre à nager vous met en forme - même une leçon de 30 minutes va mettre votre condition physique à rude épreuve.</p> <p>Bonus - Non seulement vous terminerez un IRONMAN, mais ces vacances à la plage seront tellement plus appréciées l'année prochaine.</p>



SEMAINE 2 :
JE LE SENS QUE LA DOULEUR DISPARAIT...
N'EST-CE-PAS ?

La réalité étonnante d'une course IRONMAN, c'est que lorsque vous arrivez sur la ligne de départ et que vous regardez autour de vous, vous verrez des athlètes venus du monde entier et représentant toutes les tailles, formes et groupes d'âge. Notre devise est que "Tout est possible" et nous vivons selon ces mots. Commencez la deuxième semaine en cherchant des domaines à améliorer, et non en jugeant chaque séance d'entraînement comme une performance.

CONSEILS	FOCUS FORMATION	DÉMARRAGE RAPIDE TRAVAIL	LA LIMITE
<p>Parole de coach : Pour aller plus vite, il faut aller plus vite. Point final.</p> <p>Jetez un coup d'œil à l'entraînement de vitesse de cette semaine.</p>	<p>Sessions d'entraînement : Juste un peu plus cette semaine. Testons l'emploi du temps et le corps.</p> <p>"Sans entraîneur" : 4 Entraînements de votre choix / 1 doit être un sport de triathlon (total de 3 heures d'entraînement)</p> <p>"Pour la forme" : 1 Natation /1 vélo /2 courses (total de 3,75 heures d'entraînement)</p> <p>"Préparation basique " : 2 Vélos, 2 Courses, 2 Nages (Total 5,5 heures d'entraînement)</p>	<p>Entraînement de la semaine La vitesse est difficile si vous ne savez pas comment la travailler. La façon la plus simple d'aller plus vite est de se déplacer plus vite, donc l'entraînement avec une légère augmentation de la cadence dans les trois sports est ce que nous appelons un "Speed Skill".</p> <p>Quelle que soit votre séance d'entraînement cette semaine, ajoutez 10 x :15-20 secondes de travail à une cadence plus élevée. Cela signifie une cadence plus rapide des jambes pendant la course à pied et à vélo et une cadence plus rapide des bras et des jambes pendant la nage. Prévoyez 2 à 3 minutes de mouvements plus doux entre les intervalles.</p>	<p>Je n'ai pas de vélo ! Vous aurez besoin d'un vélo pour terminer cette course, mais si vous ne faites que commencer, le plus important est de vous mettre en forme et de bouger. Si vous n'avez pas de vélo, vous n'aurez guère mieux qu'un cours de vélo en salle pour pratiquer. Essayez et si vous n'y trouvez pas de plaisir, vous serez motivé à obtenir ce vélo plus tôt que vous ne l'aviez prévu. Si vous êtes à la recherche d'un vélo, consultez nos conseils d'achat de vélo à la fin de ce programme.</p>



SEMAINE 3 :

“ JE LE RESSENS... ET C'EST SI BON ”

La préparation physique s'échelonne sur 6 semaines, mais vous pouvez quand même vous sentir bien cette semaine. Votre corps apprend d'abord, donc vous commencez à être plus à l'aise avec les exercices, qu'il s'agisse d'un débutant qui commence à courir confortablement ou d'un athlète expérimenté qui a des compétences accélérées en natation ou à vélo. La répétition encourage votre corps à apprendre, alors assurez-vous que vous bougez bien et que vous réussissez.

CONSEILS	FOCUS FORMATION	QDÉMARRAGE RAPIDE TRAVAIL	LA LIMITE
<p>PAROLE DE COACH :</p> <p>Allez-y ! Oui, c'est seulement la troisième semaine, mais ça ne veut pas dire que vous devez vous retenir. Vous vous sentez fort ? Accélérez le rythme.</p>	<p>Sessions d'entraînement: Le même nombre de séances, mais nous envisagerons d'augmenter l'intensité cette semaine.</p> <p>“Sans entraîneur” : Entraînements de votre choix / doit être un sport de triathlon (total de 3 heures d'entraînement)</p> <p>“Pour la forme” : 1 Natation / 1 vélo / 2 courses (total de 3,75 heures d'entraînement)</p> <p>“I was born for this”: 2 Vélos, 2 Courses, 2 Natations (Total 5,5 heures de formation)</p>	<p>Entraînement de la semaine</p> <p>Le « negative split » En termes simples, un „split négatif“ est le fait d'aller plus vite dans la seconde moitié de votre intervalle que lors du premier.</p> <p>Jetons un coup d'œil aux sorties que vous avez faites au cours de la première semaine. Re commençons, mais cette fois-ci, plutôt que d'essayer de revenir au point de départ dans le même laps de temps, essayons d'y arriver. Pouvez-vous aller 500 ou 1000 mètres plus loin ?</p>	<p>J'ai acheté un vélo. Et maintenant ?</p> <p>D'abord, achetez un casque. Ensuite, trouvez un entraîneur. Vous nous verrez souvent recommander un coach, mais l'investissement dans l'apprentissage est incroyablement important pour votre succès.</p> <p>Vous avez le temps et vous accumulez les kilomètres, mais pour l'instant, assurez-vous d'apprendre à vous amuser sur cette machine. La sécurité et la confiance en soi sur le vélo ouvrent une incroyable opportunité pour le plaisir de la conduite et de la course à vie.</p>



REGARDONS LA SUITE

L'objectif de ce programme est de vous aider à démarrer, vous faire progresser et vous mener à bien votre défi. Nous vous recommandons de vous concentrer, pendant les trois premiers trimestres de votre saison, sur les progrès que vous faites. Une fois que vous aurez franchi ce point, nous commencerons à voir plus loin.

Pour maintenir le cap, nous vous recommandons de vous fixer de véritables objectifs pour les quatre prochaines semaines. Faisons le bilan sur vos réalisations et essayons de donner 10% de plus. En augmentant le temps de préparation de 10 % peut vous mener loin. Vous pouvez rajouter ce temps supplémentaire en fin de semaine ou répartir la durée d'effort sur la semaine. S'entraîner pour un IRONMAN se traduit par l'augmentation progressive de la durée de l'effort et de son intensité. Il ne faut pas être pressé ; vous serez émerveillé dans trois mois lorsque vous verrez ce que vous aurez accompli.

Alors que vous célébrez ces quatre premières semaines, je vous encourage à rejoindre une équipe et à parler avec un entraîneur. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire à quoi que ce soit, mais discuter avec une équipe locale ou un entraîneur pour mieux comprendre comment fonctionnent leur plan d'entraînement et écouter leurs conseils peut aider à construire son propre plan d'entraînement. De plus, vous ferez peut-être des rencontres intéressantes avec des personnes autant passionnées que vous.

Si vous vous demandez comment approcher un coach, nous vous recommandons la fiche d'auto-analyse suivante. Venez au rendez-vous avec ce document prérempli et vous deviendrez directement l'étudiant vedette.

FICHE DE TRAVAIL

ANALYSE SWOTT POUR L'ENTRAÎNEMENT D'UN TRIATHLETE

VOS POINTS FORTS

Les forces peuvent être physiques, mentales et logistiques. En voici quelques exemples : Avoir de solides antécédents en natation, un horaire de travail de 9 h à 17 h, l'accès à un centre d'entraînement, une bonne expérience en course-à-pied, etc. Veuillez être très précis.

VOS FAIBLESSES

Les faiblesses peuvent être physiques, mentales et logistiques. En voici quelques exemples : Antécédents de blessures spécifiques, heures de travail aléatoires, vieux vélo, pas d'accès aux installations d'entraînement, changements majeurs dans la vie durant la saison d'entraînement.

VOS OPPORTUNITÉS

Les opportunités sont de nouveaux développements dans la vie ou dans l'entraînement que vous considérez comme bénéfiques pour votre succès. En voici quelques exemples : J'ai commencé à travailler avec une nutritionniste, acheté un ordinateur, suivi un cours de physiologie de l'exercice ou déménagé dans une région sportive.

LES GADGETS

Avec quoi êtes-vous en train de vous entraîner ? Y aura-t-il une mise à jour ou êtes-vous à la recherche d'un changement de matériel dans un avenir proche ?

CONSEILS

Les notes prises au cours des quatre premières semaines vous aideront à naviguer dans votre emploi du temps ou à relever les défis physiques de votre entraînement.

QUELQUES MOTS DU STAFF IRONMAN

1. Soyez réaliste : pensez à la réalité par rapport à l'objectif. En d'autres termes, vous pouvez vouloir vous entraîner tous les matins, mais la vérité est que vous aimez dormir. Soyez réaliste avec vous-même. Une fois que vous aurez compris votre réalité, votre définition de ce qui est possible peut s'élargir.
2. Prenez votre temps : la planification est un processus qui devrait être amorcé, laissé et repris après une journée. Vous avez de grands objectifs et une vie dans laquelle vous pouvez les atteindre. Prenez votre temps. Vous trouverez le bon ajustement pour vous, mais l'ajustement dépend des réponses de votre formulaire.
3. Parlez à quelqu'un : Parlez-en à votre entourage. Y a-t-il un mariage en juin qui va interrompre votre entraînement ? Y a-t-il un engagement de fin de semaine pour lequel vous ne savez pas encore que vous vous êtes engagé ? Obtenez les réponses.
4. Amusez-vous : c'est une aventure. Qu'il s'agisse de votre première course ou de la dixième, le plaisir est dans la préparation de l'événement.

C'est parti !

DES CONSEILS RAPIDES D'UN VIEIL ENTRAÎNEUR :

CHOISIR UN COACH

Nous faisons toujours référence à la "Relation entraîneur-athlète". Le mot relation est crucial. Lorsque vous choisissez un coach, interrogez-le, soyez hyper critique et permettez-lui de vous interviewer. Le but étant de savoir comment ce coach communique. Préfère-t-il les communications par email ou les appels téléphoniques ? Rédige-t-il des plans d'entraînement à l'aide d'un outil de formation en ligne ? S'agit-il de geeks des données ou sont-ils plus axés sur la "sensation" ? Posez-vous alors les mêmes questions. Les données sont-elles importantes pour vous ? Est-ce que cela vous motive ou cela vous frustre ? Avez-vous besoin d'un smiley ou d'un pouce levé après chaque séance d'entraînement (ce qui est génial) ou préférez-vous un compte rendu hebdomadaire ? Parlez franchement de ce dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs. Après tout, votre entraîneur consacrera beaucoup de temps à vos objectifs, alors la communication est essentielle.

LE CHOIX D'UN VÉLO :

L'ACHAT D'UN VÉLO COMPORTE DEUX ÉTAPES ESSENTIELLES. LE PLUS IMPORTANT EST DE SAVOIR SI CE VÉLO EST ADAPTÉ À VOTRE CORPS.

Un vélo mal ajusté peut causer des blessures si vous faites trop de kilomètres. (un vélo parfaitement ajusté à 5€ sera beaucoup plus amusant à conduire qu'un vélo mal ajusté à 5 000 €). Si le vélo vous convient, l'important est de savoir si vous êtes excité à l'idée de le piloter. Choisissez la couleur que vous aimez. Vous vous sentirez inspiré à n'importe quelle vitesse et vous aurez plus de chances de vous lever du lit pour vous entraîner.

Mot de la fin - Respectez la distance, plongez-vous dans le voyage et soyez reconnaissant de l'opportunité de faire quelque chose d'incroyable !



EARL WALTON

IRONMAN Global Director, Training and Coaching

IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE

