

12 WEEKS  
**SWIMRUN**  
TRAINING PLAN

Bienvenue au **Swimrun Côte Vermeille**.

Le plan d'entraînement de Envol Swimrun est générique et adapté à votre course. Vous trouverez une guidance pour vous amener à la ligne départ de votre événement avec le plus de confiance possible.

Pour recevoir un plan plus détaillé sur une plateforme digitale (Training Peaks), merci de cliquer sur le lien: <https://envolcoaching.net/product/cote-vermeille-swimrun/>

Pour permettre à tout le monde d'utiliser ce plan, les séances sont classées par priorité chaque semaine.

Si vous avez des objectifs de performance, nous vous conseillons de faire toutes les séances chaque semaine. Mais si vous n'avez pas assez de temps ou bien vous avez uniquement pour objectif d'atteindre la ligne d'arrivée, faites en priorité les séances en vert, puis les séances en jaune et enfin les séances en rose. Pour la plupart des séances, vous pouvez choisir la durée et le nombre de répétitions selon vos objectifs et disponibilités à vous entraîner.

La Moyenne de Côte Vermeille est une course qui demande d'être bien préparé. Il faut être capable d'avancer en nageant et courant pendant 26 km, gravir presque 800m de dénivelé positif, courir des sections de 2 à 4,5km et nager 1000m. Il faudra être habitué au soleil et à la chaleur.

## Notes

### Course à pied:

- Échauffement: Échauffez vous au moins 12min avant de réaliser la partie principale de la séance.
- Retour au calme: Courez au moins 5min après la partie principale.
- Côtes: si vous n'avez pas de côtes assez longues, faites des 30sec de montée / 30sec de descente pendant le temps indiqué.
- RPE: La mesure de perception de l'effort, ou plus simplement appelé ressenti d'effort est une méthode de plus en plus utilisée en course à pied. En effet, lorsqu'on rencontre un parcours avec un dénivelé, une technicité particulière ou des conditions météo défavorables, il est plus précis de se baser sur le ressenti d'effort que sur la vitesse. Cf Échelle RPE ou de Borg CR-10

### Natation:

- Débutez les séances avec 100 à 400m bien nagés, puis 4 à 8 x 50m d'éducatifs et 4 à 8 x 50m accélérés
- Finissez les séances avec un retour au calme de 100 à 400m bien nagés
- r: temps de repos
- PP: Pullbuoy Plaquette
- z2: allure endurance, z3: allure course, z4: allure sprint

Bon entraînement !



Semaine 1	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 60 min à 2h avec 200 à 400m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 50 à 80 min RPE 4-6 avec 4-5 x 5 min de montée raide avec 5min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 80 min avec 5x 4 min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 50 à 70min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75 min avec 10x 30/30 (30" accélérée / 30" marchée) - RPE 9	
Natation 1	60 à 80 min avec 2x 500 PP z2 + 3x 300 PP z2 + 4x 200 Pull z3 - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 80 min avec 8-10 x 200 PP z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 80 min avec 3x 500 PP z2 + 8x 50 PP z4 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60 min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	90min à 2h de swimrun pour tester le matériel et la relation avec le/la binôme. RPE 2-3	
Renfo 1	15 à 30 min avec 5 à 10x (40" squats/20" repos), 5 à 10x (40" fentes avant/20" repos), 5 à 10x (40" planche sur les coudes avant/20" repos)	
Renfo 2	15 à 30 min avec 5 à 10x (45" abdo/15" repos), 5 à 10x (40" planche sur les mains/20" repos), 5 à 10x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 2	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 60min à 2h15 avec 300 à 500m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 4-6 x 5min de montée raide avec 5min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90 min avec 5x 5min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 50 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 12x 30/30 (30" accélérée / 30" marchée) - RPE 9	
Natation 1	60 à 90min avec 2x 600 PP z2 + 2x 400 PP z2 + 4x 200 Pull z3 - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 8-12 x 200 PP z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 1x 800 PP z2 + 1x 400 + 8x 50 PP z4 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	1h45 à 2h30 de swimrun pour tester le matériel et la relation avec le/la binôme. RPE 2-3	
Renfo 1	15 à 30min avec 5 à 10x (40" squats/20" repos), 5 à 10x (40" fentes avant/20" repos), 5 à 10x (40" planche sur les coudes avant/20" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 5 à 10x (45" abdo/15" repos), 5 à 10x (40" planche sur les mains/20" repos), 5 à 10x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 3	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 1h45 à 2h15 avec 400 à 600m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 5-7 x 5min de montée raide avec 5min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90min avec 4x 6min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 50 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 2x (8x 30/30 (30" accélérée / 30" marchée)) - RPE 9	
Natation 1	60 à 90min avec 2x 800 PP z2 + 4x 100 Pull z3 - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 6 x 300 PP z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 1x 900 PP z2 + 8x 50 PP z4 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	2h00 à 3h00 de swimrun pour tester le matériel et la relation avec le/la binôme. RPE 2-3	
Renfo 1	15 à 30min avec 5 à 10x (40" squats/20" repos), 5 à 10x (40" fentes avant/20" repos), 5 à 10x (40" planche sur les coudes avant/20" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 5 à 10x (45" abdo/15" repos), 5 à 10x (40" planche sur les mains/20" repos), 5 à 10x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 4	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 90min à 2h avec 300 à 500m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 4 à 6 x 4min de montée raide avec 4min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90min avec 8x 3min r60" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 50 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 8x 30/30 (30" accélérée / 30" marchée)) - RPE 9	
Natation 1	60 à 90min avec 3-5 x 500 PP z2 + 5x 100 Pull z3 - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 8 x 200 PP z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 1000 PP z2 + 4x 50 PP z4 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	90min à 3h de swimrun avec du dénivelé et une course de 30 min incluse. RPE 2-3	
Renfo 1	15 à 30min avec 5 à 10x (40" squats/20" repos), 5 à 10x (40" fentes avant/20" repos), 5 à 10x (40" planche sur les coudes avant/20" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 5 à 10x (45" abdo/15" repos), 5 à 10x (40" planche sur les mains/20" repos), 5 à 10x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 5	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 1h45 à 2h30 avec 400 à 700m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 4-5 x 8min de montée raide avec 4min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90min avec 6x 5min r60" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 60 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 2x (10x 30/30 (30" accélérée / 30" marchée)) - RPE 9	
Natation 1	60 à 90min avec 5-6x 400 PP z2 + 6x 100 Pull z3 - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 10-12 x 200 PP z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 2-3x 800 PP z2 + 8x 50 PP z4 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	2h00 à 4h0 de swimrun avec du dénivelé et une course de 40min incluse. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 6	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 2h00 à 3h00 avec 500 à 800m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 3-4 x 10min de montée raide avec 5min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90min avec 4x 4min + 4x 2min r60" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 50 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 10-12x 40/20 (40" accélérée / 20" marchée) - RPE 9	
Natation 1	60 à 90min avec 3-4x 400 PP z2 + 3-4x 300 PP z3 + 3-4x 200 Pull z2/3 - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 16-20x 100 PP z2/z4 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 1x 1000 PP z2 + 1x 600 PP z3 + 4x 50 PP z4 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	2h30 à 4h de swimrun avec du dénivelé et une course de 30 à 45min incluse. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	



Semaine 7	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 2h00 à 3h00 avec 500 à 800m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 2-3 x 12min de montée raide avec 5min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90min avec 4x 5min + 5x 2min + 6x 1min r60" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 50 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 12-14x 40/20 (40" accélérée / 20" marchée) - RPE 9	
Natation 1	60 à 90min avec 2-3x (400 PP z2 + 300 PP z3 + 200 Pull z2/3 + 100 z1)- r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 10x 100 PP z2/z4 + 5x 200 z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 1x 1000 PP z2 + 2x 500 PP z3 + 4x 50 PP z4 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	3h00 à 4h30 de swimrun avec du dénivelé. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 8	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 90min à 2h00 avec 300 à 500m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 2 x 15 min de montée raide avec 15min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90min avec 4x 1min + 4x 2min + 4x 3min r60" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 10x 40/20 (40" accélérée / 20" marchée)) - RPE 9	
Natation 1	60 à 90min avec 4x (500 PP z2 + 200 Pull z3 + 100 z4)- r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 20x 50 PP z2/z4 + 4x 100 z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 6-10x 400 PP z2/3 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	2h00 à 4h de swimrun. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 9	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 2h00 à 3h00 avec 500 à 800m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 2-4x 12min de montée raide avec 5min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90min avec 4-5x 5min + 4x 1min r60" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 16x 30/15 (30" accélérée / 15" marchée)) - RPE 9	
Natation 1	60 à 90min avec 3-5x (500 PP z2 + 200 PP z3)- r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 6-10x 300 PP z2/z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 2-3x 800 PP z2 + 4x 50 PP z4 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	3h00 à 4h30 de swimrun avec du dénivelé. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 10	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 90min avec 300 à 500m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 3-5x 10min de montée raide avec 5min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90min avec 4-6x 4min + 4x 1min r45" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 12-16x 40/20 (40" accélérée / 20" marchée) - RPE 9	
Natation 1	45 à 90min avec 3-4x (700 PP z2 + 100 PP z4)- r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 10-12x 200 PP z2/z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 1000 PP z2 + 800 PP z2 + 600 PP z3 + 400 Pull z3 - r15 à 30"	
Natation 4	30 à 60min distance avec la moitié de la séance en PP	
Swimrun 1	1h30 à 3h de swimrun avec du dénivelé et une CAP de 40min. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 11	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 60-90min avec 300 à 500m D+ - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 60 à 90min RPE 4-6 avec 3x 6min de montée raide avec 4min de jog sur du plat ou descente entre les montées	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 90min avec 4x 4min + 4x 2min r60" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
CAP 5	Efforts courts: 45 à 75min avec 10x 30/30 (30" accélérée / 20" marchée)) - RPE 9	
Natation 1	45 à 90min avec 2-3x (800 PP z2 + 200 PP z4)- r15 à 30"	
Natation 2	45 à 90min avec 8-10x 200 PP z2/z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 90min avec 1000 PP z2 + 400 PP z2 + 400 Pull z4 - r15 à 30"	
Swimrun 1	60min à 2h de swimrun avec du dénivelé. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 12	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Efforts longs: 45min avec 4x 4min r60" - RPE 8-9	
CAP 2	Efforts courts: 30min avec 8x 30/30 (30" accélérée / 30" marchée)) - RPE 9	
CAP 3	Distance: 60 à 90min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
Natation 1	45min avec 6x 200 PP z2/z3 - r10 à 20"	
Natation 2	30min avec 16x 50 PP z2/z4 - r15 à 30"	
Natation 3	15min avec 6x 50 PP z3/z4 - r15 à 30"	
<b>COURSE</b>	<b>CÔTE VERMEILLE - LA MOYENNE</b>	