

Programme d'entraînement // 10 séances

# Distance Olympique - Loubsol

## DO750 - ASICS

### 10/10

#### Natation 1000m

---

400m (50 crawl, 50 dos, 50 crawl, 50 brasse)

---

4 x 100m allure course r = 30''

---

200m au choix

---

#### Vélo + running

---

Vélo : 1h00 - parcours vallonné

---

3 x 10 min allure course r = 10 min entre chaque série

---

Course à pied : 20'  
Après la sortie vélo, partir pour 20 min de footing

---

#### Running 30'

---

15 min de footing

---

5 min allure course

---

10 min de footing

---

*Coca-Cola*  
PRÉSENTE  
**TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

Proposé par  
**LEPAPE** x **asics**  
sound mind, sound body

« Ne négligez pas la récupération lors de la dernière semaine ! Ne forcez pas sur les entraînements. Pensez également à votre sommeil et à votre nutrition. »

**Léo Bergère**

Membre de l'équipe de France de triathlon et ambassadeur ASICS

