

Programme d'entraînement // 10 séances

# Distance Olympique - Loubsol

## DO750 - ASICS

### 02/10

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

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

#### Natation 1400m

300m :

- 100m en crawl
- 50m en dos
- 100m en brasse
- 50m en brasse

6 x 50m :

- 1<sup>er</sup> 25m : 3 mouvements avec le bras droit puis 3 mouvements avec le bras gauche. L'autre bras est tendu vers l'avant.

- 2<sup>ème</sup> 25m : crawl en amplitude, r = 15"

300m en pull buoy  
respiration 3 temps (tous les 3 mouvements de bras)

#### Vélo 1h30

Sortie à effectuer sur le petit plateau pour travailler sa vélocité (sur le plat, on tourne les jambes rapidement, aux alentours de 90 tours/min). On alterne la position danseuse et debout dans les bosses

#### Running 45'

25 min de footing

10min d'éducatifs (sur une ligne droite d'environ 30m, je réalise des montées de genoux, des talons fesses ou des foulées bondissantes à l'aller et je reviens en trottinant)

10 min de footing

« Sur un triathlon, il y a toujours une discipline sur laquelle on est moins à l'aise. Je vous conseille de la travailler un peu plus pour éviter de perdre trop de temps et d'énergie. »

*Léo Bergère*

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

