

Programme d'entraînement // 10 séances

Distance Olympique - Loubsol

DO750 - ASICS

03/10

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

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

Natation 1600m

6 x 100m (on alterne 1 en crawl/ 1 en pull buoy respiration en 5 temps)
r = 20"

8 x 50m (15m sprint, 35m lent)

2 x 200m avec respirations frontales (je regarde devant lors de ma prise d'air). par longueur. R = 20".

200m (on alterne 50 crawl/ 50 dos)

Vélo 1h45

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 intègre dans la séance deux blocs de 10min de travail de force (grand plateau petit pignon), r = 5min en vélocité

Running 50'

20 min de footing

20min avec sprint de 15sec toutes les 2min (on ne s'arrête pas durant ce bloc de travail).

10min de footing

« La Distance Olympique est une distance exigeante car elle demande de travailler à la fois l'endurance et l'explosivité. Le travail de force ou en sprint permet d'augmenter votre explosivité. »

Léo Bergère

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

