

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

