

Programme d'entraînement // 10 séances

Distance Olympique - Loubsol

DO750 - ASICS

04/10

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

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

Natation 1800m

400m crawl en pull buoy
respiration 3 temps

8 x 50m (on alterne 1 en
battements sans planche
les bras devant/ 1 en crawl
amplitude) r = 20''

6 x 100m (25 vite, 75 lent)
r = 30''

300m avec deux
respirations frontales par
longueur

100m au choix

Vélo 2h00

Sortie à effectuer sur le
grand plateau :

- Après un échauffement
de 30min, réaliser un bloc
de 12min de travail en
force (grand plateau petit
pignon)

- Ensuite, réaliser 6 sprints
de 15sec toutes les 4min

- La fin de la sortie est à
effectuer en endurance

Running 50'

20 min de footing

8 accélérations dans une
bosse d'environ 100m. La
récupération s'effectue dans
la descente

Fin de la sortie en footing

« La charge d'entraînement croît petit à petit. Augmentez progressivement la charge en respectant les temps de récupération pour vous améliorer sans risque de blessure ni de fatigue. »

Léo Bergère

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

