

Programme d'entraînement // 10 séances

# Distance Olympique - Loubsol

## DO750 - ASICS

### 05/10

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

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

#### Natation 2000m

200m au choix

4 x 150m (50 crawl en amplitude 100 crawl) r = 20"

8 x 50m vite r = 20"

400m crawl pull buoy (on alterne 50m en respiration 3 temps et 50m en respiration 5 temps)

200m crawl avec 2 respirations frontales par longueur

200m au choix

#### Vélo + course à pied

Vélo : 2h00

Sortie à effectuer sur le grand plateau

Après un échauffement de 30 min, réaliser 6 fois une bosse sur le petit plateau de 500 à 800m.  
Récupération lors de la descente

La fin de la sortie est à effectuer en endurance

Course à pied : 15 min  
Allure footing

#### Running 50'

20 min de footing

8 min en courant 30" vite  
30" lentes

4 min de footing

8 min en courant 30" vite  
30" lentes

10 min de footing

« Le triathlon est l'enchaînement des 3 disciplines. Travailler les enchaînements dans la préparation est primordial pour être performant le jour J. »

*Léo Bergère*

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

