

Programme d'entraînement // 10 séances

Distance Olympique - Loubsol

DO750 - ASICS

06/10

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

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

Natation 2000m

400m (on alterne 50 crawl, 50 dos, 50 crawl, 50 brasse)

4 x 50m en amplitude
r= 20"

800m : (25 vite, 25 lent, 50 vite, 50 lent, 75 vite, 75 lent, 100 vite, 100 lent, 75 vite, 75 lent, 50 vite, 50 lent, 25 vite, 25 lent)

300m en crawl pull
buoy avec 2 respirations frontales par longueur

200m (on alterne 50 crawl, 50 dos)

Vélo + course à pied

Vélo : 2h00

Sur parcours vallonné, on adapte son braquet en fonction du dénivelé. On alterne position assise et en danseuse dans les bosses

Course à pied : 20 min

Après la sortie cyclisme, partir pour 20 min de footing

Running 50'

20 min de footing

10 min avec 1 min vite/
1 min lente

5 min de footing

10 min avec 1 min vite/
1 min lente

5 min de footing

« Tout au long de votre préparation, prenez le temps de vous étirez et de vous échauffer correctement. Les muscles en ont besoin avant d'enchaîner sur d'autres efforts. »

Léo Bergère

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

