

Programme d'entraînement // 10 séances

Distance Olympique - Loubsol

DO750 - ASICS

07/10

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

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

Natation 2000m

12 x 50m (on alterne 1 en 25 crawl, 25 dos/ 1 en 25 crawl, 25 brasse/ 1 en 25 battements, 25 crawl)

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

5 x 200m allure course r = 30''

100m au choix

Vélo + running

Vélo : 2h00 - parcours vallonné

3 x 10min allure course r = 10min entre chaque série

Course à pied : 20'

Après la sortie vélo, partir pour 20min de footing

Running 50'

20 min de footing

3 x 5min à son allure 10km, r = 2min entre chaque série

9 min de footing

« Profitez de certains de vos entraînements pour tester votre allure de course et augmenter progressivement la distance sur laquelle vous la tenez. »

Léo Bergère

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

