

Programme d'entraînement // 10 séances

# Distance Olympique - Loubsol

## DO750 - ASICS

### 08/10

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

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

#### Natation 2000m

500m (on enchaîne 75  
crawl, 50 dos, 75 crawl, 50  
brasse)

500m crawl avec pull buoy  
respiration en 3 temps

500m allure course avec 2  
respirations frontales par  
longueur

500m (on enchaîne 75  
crawl, 50 dos, 75 crawl, 50  
brasse)

#### Vélo + running

Vélo : 2h00 - parcours  
vallonné

Sortie souple, on adapte  
son braquet en fonction du  
relief

Course à pied : 20'  
- Après la sortie vélo, partir  
pour 30 min de course à  
pied (15' allure course/ 15'  
footing)

#### Running 50'

20 min de footing

5 x 2 min vite/ 2 min lentes

10 min de footing

« Prenez le temps de la réflexion avant de vous fixer un objectif. Il doit être atteignable en fonction de vos capacités et de votre entraînement. »

*Léo Bergère*

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

