

Programme d'entraînement // 10 séances

# Distance Olympique - Loubsol

## DO750 - ASICS

### 09/10

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

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

#### Natation 1500m

300m au choix

1000m en pull buoy

200m au choix

#### Vélo + running

Vélo : 1h30 - parcours  
valloné

Sortie souple, avec  
accélérations dans les  
bosses, on adapte son  
braquet en fonction du  
relief

Course à pied : 20'  
- Après la sortie vélo, partir  
pour 20 min de course à  
pied (10' allure course/ 10'  
footing)

#### Running 50'

20 min de footing

5 x 2 min vite/ 2 min lentes

10 min de footing

« A deux semaines de la course, commencez à réduire la charge d'entraînement, pour arriver en forme le jour de la course. »

*Léo Bergère*

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

