

Programme d'entraînement // 10 séances

Distance Olympique - Loubsol

DO750 - ASICS

01/10

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

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

Natation 1200m

200m au choix

8 x 50 mètres :
on alterne 1 en ayant les
poings fermés et 1 en
amplitude en réalisant le
moins de coup de bras
possible par longueur /
r=15''

4 x 100 mètres en pull
buoy respiration 3 temps
(tous les 3 mouvements de
bras) / r=20''

200m au choix

Vélo 1h15

Sortie à effectuer sur le
petit plateau
pour travailler sa vélocité
(on tourne les jambes
rapidement, aux alentours
de 90 tours/min)

Running 40'

20 min de footing

10 min d'éducatifs (sur une
ligne
droite d'environ 30 mètres
je réalise des montés de
genoux, des talons
fesses ou des foulées
bondissantes à l'aller et je
reviens en trottinant)

10 min de footing

« L'entraînement pour un triathlon demande de la continuité. Vous êtes partis pour 10 semaines, ne soyez pas impatients. Si vous êtes réguliers, les progrès se feront ressentir. »

Léo Bergère

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

