

Programme d'entraînement // 4 séances

Distance découverte

Département du Calvados

01/04

Running 30'

20 minutes de footing :

5 x 30/30 (30 sec rapides /
30 sec lentes)

2' récup

5 x 30/30

Retour au calme, fin de
séance

Natation 550m

Faire 50m pour s'échauffer,
doucelement

4 x 50m souple

Récup 20sec

4 x 50m (25m rapides puis
25m lents)

Récup 20sec

Retour au calme avec 2 x
50m

Vélo 1h00

Sortie souple 1h en
promenade. Si possible
sortir en groupe pour être
capable de discuter

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

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

« Préparer son 1er triathlon demande de l'organisation, vous allez découvrir un nouveau sport et il faut s'y préparer. Mais c'est aussi une discipline à dédramatiser, vous allez y arriver. »

Léo Bergère

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

