

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

