

Programme d'entraînement // 4 séances

# Distance découverte

Département du Calvados

## 02/04

### Running 40'

---

20 minutes d'échauffement :

---

5 x 30/30 (30 sec à allure soutenue + 30 sec lentes)

---

5min footing de récup

---

5 x 30/30 (30 sec à allure soutenue + 30sec lentes)

---

5min footing de récup

### Natation 700m

---

3 x 100m à allure normale.  
R = 30"

---

5 x 50m (25m à allure soutenue + 25m à allure normale)

---

R = 30"

---

3 x 50m retour au calme  
R = 20"

---

### Vélo 55'

---

20 minutes d'échauffement :

---

5min rapides  
5min tranquilles

---

3 x (3' progressivement rapides + 2' de récup)

---

10min de récup

---

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

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

« Pour gagner en endurance, rien ne sert de ne travailler que sur des longues distances. Dans les 3 disciplines, il est important d'alterner des allures soutenues et des allures plus lentes. »

**Léo Bergère**

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

