

Programme d'entraînement // 4 séances

# Distance découverte

Département du Calvados

## 03/04

### Running 50'

---

20 minutes d'échauffement :

---

5 x (1' à allure rapide + 1' à allure normale)

---

5min footing récup

---

5 x (1' à allure rapide + 1' à allure normale)

---

5min retour au calme

---

### Natation 900m

---

400m allure échauffement

---

4 x 100m (25m à allure progressive + 25m allure normale + 25m à allure progressive + 25m allure normale).

---

R = 30"

---

2 x 50m retour au calme

---

### Vélo 1h10

---

30 minutes d'échauffement :

---

15 min à allure soutenue

---

5min tranquilles

---

5 min à allure soutenue + 3min rapides + 2min à fond (sprint)

---

10min de récup

---

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

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

« C'est la semaine la plus intense. Augmentez le rythme cette semaine avant de baissez en intensité la dernière semaine. »

*Léo Bergère*

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

