

Programme d'entraînement // 4 séances

Distance découverte

Département du Calvados

04/04

Natation 700m

300m tranquilles

6 x 50m crawl, récup = 30''

100m retour au calme

Vélo + Running

Vélo :
40 minutes allure souple
(pourquoi pas sur le parcours du triathlon si ce n'est pas loin)

Course à pied :
Enchaîner la séance avec
20min allure souple, facile

Jour J

Triathlon
international
de Deauville



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

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

« Ne négligez pas la récupération lors de la dernière semaine ! Les entraînements doivent être d'allure souple, sans forcer, pour vous permettre d'arriver en forme le jour de la course. »

Léo Bergère

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



#TRIATHLONDEAUVILLE