

Programme d'entraînement // 11 séances

Full distance 10/11

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

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Vélo : 80km vélocité</p> <hr/> <p>Natation : sortie longue avec pull buoy avec 10x300m</p> <hr/>	<p>Running : 1h15 à 4'30 + 10x3'/1'</p> <hr/>	<p>Vélo : de 90km à 120km avec 2x10' allure Full distance</p> <hr/> <p>Natation : récup avec pull buoy</p> <hr/>	<p>Running : 50' avec 2x10' à 4'15</p> <hr/>	<p>Repos</p> <hr/>	<p>Vélo : 100km seul ou 3h</p> <hr/>	<p>Running : 1h20 à 4'30 avec boisson</p> <hr/>

« A 2 semaines du but, ne réduisez pas forcément le nombre de séance mais je vous conseille de réduire leur intensité et les distances parcourues. Il faut arriver en forme le Jour J. »

Léo Bergère

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

