

Programme d'entraînement // 11 séances

# Full distance 11/11

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

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

**Lundi**

Repos

**Mardi**

Running : 20' +  
6x200m en 40"

**Mercredi**

Vélo : 45km vitesse  
+ essai vélo

**Jeudi**

Natation : 800m  
cool

**Vendredi**

Triathlon  
International  
de Deauville



« Ne négligez pas la récupération lors de la dernière semaine ! Ne forcez pas sur les entraînements. Pensez également à votre sommeil et à votre nutrition. »

**Léo Bergère**

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



#TRIATHLONDEAUVILLE