

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