

Programme d'entraînement // 11 séances

Full distance 03/11

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
Vélo : 60km vélocité	Running : 1h15 à 4'30 + 10x1'1'	Vélo : 130km 3x10' allure Full distance r=3'	Vélo : 80km Si possible en groupe rythmé	Natation : pull buoy	Vélo : 60km ou sortie de 1h45	Course de prépa- ration ou enchaîne- ment : 10km cap / 40km vélo / 5km cap
Natation : sortie longue avec pull buoy en 10x200m		Natation : nage complète sans matériel 1500m	Running : Allure semi-marathon 4x2000m r=2'			+ running : 45' à 4'30

« Les gros volumes d'entraînement sont indispensables pour vous permettre d'atteindre votre objectif et surtout de ne pas vivre un calvaire le jour J. »

Léo Bergère

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

