

Programme d'entraînement // 11 séances

Full distance

04/11

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 : 70km vélocité	Running : 1h15 en 4'30 + 10x2'/1'	Vélo : 140km 3x15' allure Full distance r=5'	Vélo : 80km en groupe rythmé	Natation : pull buoy	Vélo : 160km ou 5h	Running : 1h45 à 4'30
Natation : sortie longue avec pull buoy en 10x250m		Natation : nage complète sans matériel 1500m	Running : allure semi-marathon 3x3000m r=3'			

« Les enchaînements entre les disciplines sont indispensables dans la prépa, que ce soit enchaînements indirect (le même jour), différés (le lendemain) ou immédiats (juste après). »

Léo Bergère

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

