

Programme d'entraînement // 11 séances

# Full distance 05/11

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

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

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<p>Vélo : 80km vélocité</p> <hr/> <p>Natation : sortie longue avec pull buoy en 10x300m</p> <hr/>	<p>Running : 1h15 à 4'30 + 10x3'/1'</p> <hr/>	<p>Vélo : 150km 3x20' allure Full distance r=7' +10x3'/1'</p> <hr/>	<p>Vélo : 80km Si possible en groupe rythmé</p> <hr/> <p>Running : Allure semi-marathon 1000m, 2000m, 3000m, 4000m</p> <hr/>	<p>Natation : pull buoy</p> <hr/>	<p>Vélo : 170km ou 5h15</p> <hr/>	<p>Running : 2h à 4'30</p> <hr/>

« En vélo, préparez-vous sur des topographies semblables à celles que vous rencontrerez à Deauville. Testez-vous sur des parcours vallonnés pour aborder au mieux la côte Saint Laurent. »

**Léo Bergère**

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

