

Programme d'entraînement // 11 séances

Full distance 07/11

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
Natation : 50km allure modérée	Running : Footing 45' + 6x200m	Vélo : 100km si possible en groupe avec prise de relais Natation : pull buoy 1500m	4x1000m r=1'30 Allure 10-15km/h	Repos	Vélo : 60km ou 1h45	Course de prépa ou enchaînement : 1,5km nat / 40km vélo / 10km cap + running : 45' à 4'30

« En course à pied, les séances à haute intensité vous permettent d'augmenter votre allure de course. »

Léo Bergère

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

