

Programme d'entraînement // 11 séances

Full distance 08/11

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
<p>Vélo : 60km vélocité</p> <hr/> <p>Natation : sortie longue avec pull buoy avec 10x200m</p> <hr/>	<p>Running : 1h15 à 4'30 + 10x1'1'</p> <hr/>	<p>Vélo : 120km avec 2x20' allure Full distance r=10'</p> <hr/> <p>Natation : nage complète sans matériel 1500m</p> <hr/>	<p>Vélo : 80km en groupe rythmé</p> <hr/> <p>Running : 1h avec 40' à 4'15</p> <hr/>	<p>Natation : pull buoy</p> <hr/>	<p>Vélo : 180km seul ou 5h30</p> <hr/>	<p>Running : 2h à 4'30 avec boisson</p> <hr/>

« Préparez-vous à vous alimenter pendant l'effort, en testant les aliments que vous aurez pendant la course. »

Léo Bergère

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

