

Programme d'entraînement // 11 séances

Full distance 01/11

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
Repos	Running : VMA 2 blocs de 10x200m	Vélo : 110km Si possible en groupe avec prise de relais Natation : 1500m pull buoy	Running : Allure semi-marathon 4x1500m r=2'	Repos	Vélo : 60km	Running : 50' footing

« Un triathlon longue distance se prépare sur le long terme. Avoir de l'expérience en triathlon et une longue préparation sont indispensables. Mais on va y arriver ensemble. »

Léo Bergère

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

