

Programme d'entraînement // 11 séances

Full distance 02/11

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 : 1h Entre 2800 et 3200m	Running : VMA 8x200m	Vélo : 80km en groupe, dans la roue	Running : 45' footing	Repos	Vélo : 80km Si possible en groupe	Running : 1h footing Avec 3x5' à 4'15

« Se lancer dans le long n'est pas anodin. Cela va vous demander beaucoup de temps et d'efforts. Pensez à votre équilibre de vie dès le début de la prépa, ne vous surchargez pas. »

Léo Bergère

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

