

Longue distance - LEPAPE

01/11

Natation 2000m

400m pull buoy

300m : Dos/Crawl
alterné par 50m

200m éducatif

400m avec
pull buoy / r=1'

5x100m avec
plaquettes / r=30'

200m au choix

Running 10km

20' échauffement

4 accélérations
1'30" toutes les 6'
(moyen/vite/très
vite)

15' en endurance

Vélo 50'

15' échauffement

2x6 (1'PMA /
1'souple) / r=5'

10' récupération

Natation 2600m

300m pull buoy

3x100m (75m
éducatif/25m
amplitude maximale)

600m pull buoy +
plaquettes
2x200m plaquettes
allure M / r=45"

400m pull buoy
en endurance

4x100m en nage
complète - allure
M / r=30"

200m au choix

Vélo 2h00

Sortie longue :
2H/55km, monter les
bosses assis avec
un gros braquet
Le reste en vélocité

Running 1h00

30' échauffement

10x(45" VMA / 45"
souple)

15' en endurance

« 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

