

# Longue distance - LEPAPE 10/11

## Natation 2100m

2 x (100Cr +  
25Jbe + 25Br + 50  
éduc par 25)

20 x 50 all 2  
r=15". (5Nc,  
5PE, 5PPL, 5plaq  
zoom)

200m souple

6 x 50 éducs/  
25 godilles avant,  
godilles arrière,  
grand chien)

100m souple

## Running 13km

5' échauffement

3 x 15" à 80%  
de votre fcm,  
récup 3'

10' récup

## Vélo 1h30/40km

Séance bosse :  
-Echauffement

-Monter 4 x 3'  
dans une bosse  
à 5/7% environ  
Allure tempo  
course  
r=descente

## Natation 2600m

3 x (100Cr +  
50Jbe + 50D)

6 x 50/25  
éduc (1 bras  
l'autre dans le  
dos, idem autre  
bras, godilles  
devant) x 2

600m non stop PPL  
et zoom all 1

3 x (4 x 50 r=10"  
r=100 souple  
entre les 3 séries)

200m récup

## Vélo+Running

Vélo : 1h45/50k

Home trainer :

- Echauffement  
- 4 x 10' all  
course r=5'  
- Récup

Running :  
30min/5km

footing souple

## Natation+Vélo

Natation : 2000m  
natation en mer ou  
en eau libre avec :  
-10' échauffement  
au choix  
- 6 x départ de la  
plage en courant  
+ 1' rapide  
r=retour plage très  
souple  
- 5' récup au choix  
- 3 x 5' non stop en  
ampli maximale  
r=2' + 5' souple

Vélo : 3h/80km

Sortie groupe si  
possible avec 30  
dernières minutes  
posé sur les  
prolongateurs à  
80% fcm

## Running 15km

Sortie longue  
(pensez aux ravitos)  
: souple sans  
dépasser 75% fcm

« A 2 semaines du but, ne réduisez pas forcément le nombre de séance mais je vous conseille de réduire leur intensité et les distances parcourues. Il faut arriver en forme le Jour J. »

**Léo Bergère**

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

