

Programme d'entraînement // 11 séances

Longue distance - LEPAPE 11/11

Coca-Cola
PRÉSENTE
**TRIATHLON
DEAUVILLE
NORMANDIE**
PAYS D'AUGE

Proposé par
LEPAPE x *asics*
sound mind, sound body

Natation 1500m

400m (50 crawl, 50 dos,
50 crawl, 50 brasse)

8 fois 100m allure course
r=30''

300m au choix

Vélo 2h00

2h00 souple

Running 40'

15min de footing

15min allure course

10min de footing

« Ne négligez pas la récupération lors de la dernière semaine ! Ne forcez pas sur les entraînements. Pensez également à votre sommeil et à votre nutrition. »

Léo Bergère

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

