

Longue distance - LEPAPE

04/11

Natation 2000m

2 x (50Cr / 25D / 25Br)

2 x 50m Jbe

2 x 200m :
25m avec un bras /
25m avec l'autre
bras / 50m les 2
poings fermés /
100m souple)

200m (25 m bras
tendus opposition/
25m rattrapé)

3 x 400m (1 normal,
1 avec PPL 1 avec PE
à allure 1. r=30")

200m souple

Running 45'/8km

15' échauffement
progressif

2 x (400/300/200/100)
r= temps d'effort, à
faire à vitesse
maximale

15' récupération
active

Vélo 1h30

30' échauffement

2x (6 x 2' vite/ 2'
souples)
r=5"

30' récup

Natation 2100m

400m au choix

200m Jbe

100m souple

4 x 50m éducs/
25 (godilles devant,
godilles derrière, grand
chien, rattrapé) sur les
éducs réaliser 25m avec
l'éducatif demandé et
effectuer un transfert en
nage complète sur les
25m suivants

10 x 100 allure 2
(5 Nc r=15"+ en
PPLE r=10")

200m Cr souple

Vélo 2h30/70km

Sortie en groupe
si possible, avec
mains sur les
prolongateurs dès
que possible

Running 14km

20' échauffement

3 x 7' à 80% de
votre fcm

r=5'

15' récup

« Les enchaînements entre les disciplines sont indispensables dans la prépa, que ce soit enchaînements indirect (le même jour), différés (le lendemain) ou immédiats (juste après). »

Léo Bergère

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

