

# 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

