

# Longue distance - LEPAPE

## 05/11

### Natation 2000m

500m au choix

6 x 50m Jbe (25  
ampli + 25 vitesse)

8 x 100m :  
- 25m éduc  
(poings fermés,  
grand chien, wp,  
frôler l'eau).  
- 75m NC

100m au choix

4 x 25 sprint  
r=20s

### Running 9km

20' échauffement

6 x 30" vite / 30"  
cool

Enchaîner avec 10'  
à 85% de votre fcm

15' récup souple

### Vélo 2h00

30' échauffement

Dans une bosse  
de 7/9%, réalisez 6  
séries de 4' en force  
à 50 trs minute (3  
rep assis, 3 rep en  
danseuse)

Effectuez la descente  
en hypervélocité

30' souple  
(séance similaire  
à la semaine dernière  
avec 2 séries  
de plus pour voir la  
progression)

### Natation 2600m

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

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

600m non stop  
PPL et zoom all 1

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

200m récup

### Vélo 3h00

Sortie en groupe  
avec 3 x 15' all  
course (environ  
80% fcm) r=4'  
(Faire la série sur  
les prolongateurs  
en essayant d'être  
le plus aérodynamique  
possible)

### Running 1h15

20' échauffement

3 x 12' à 80% de  
votre fcm

r=5' + 15' récup

« En vélo, préparez-vous sur des topographies semblables à celles que vous rencontrerez à Deauville. Testez-vous sur des parcours vallonnés pour aborder au mieux la côte Saint Laurent. »

**Léo Bergère**

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

