

Longue distance - LEPAPE

08/11

Natation 2000m

3x (50Cr +
25Jbe + 25D +
100 zoomer)

100m souple

4 x 50m éducs
(bras tendus,
jetés derrière)

15 x 75PPL
r=10'' nagé
en ampli

100m souple

400m non
stop avec pull buoy

Running 12km

20' échauffement

5 x 4' à 90%
de votre fcm
r=2'

10' récup cool

Vélo 2h00/60km

Sortie avec 20
dernières minutes
en position calme
sans forcer l'allure,
pédaler facile avec
aisance

Natation 2200m

500m échauffement
au choix

3 x 500m allure 1
(NC, PPL,
zoom)

200m souple

Vélo + Running

Vélo 1h30/
35km

Home trainer :
- 20' échauffement
libre
- 4 x 7' posé sur
les prolongateurs
à 80% fcm n2' en
vélocité cool

15' récup

Running
30min/ 5km

30' footing
souple

Vélo 3h00/80km

Sortie en groupe
si possible

Running 14km

Footing long
avec toutes les
15min (5 x 30''
vite / 30'' récup aux
sensations)

« Préparez-vous à vous alimenter pendant l'effort, en testant les aliments que vous aurez pendant la course. »

Léo Bergère

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

