

Longue distance - LEPAPE

09/11

Natation 2100m

4 x (50Cr/ 25
autre/ 25 éducs
au choix).

8 x 50 ampli
max avec PPL
r=10".

8 x 50 éducs/
25 (1 bras dans
le dos, l'autre
bras, grand
chien)

400 PPL (all 2).

4 x 50 (25 wp/
25Nc en PPL).

6 x 50 (25 godilles
+ 25Nc).

200m récup.

Running 13km

5' échauffement

3 x 15" à 80%
de votre fcm,
récup active 3'

10' récup

Vélo 2h00/40km

Séance bosse :
- Echauffement

- Monter 4 x 3'
dans une bosse
à 5/7% environ
Allure tempo
course
r=descente

Natation 2600m

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

6 x 50/25
éducs (1 bras
l'autre dans le
dos, idem autre
bras, godilles
devant) x 2

600m non
stop PPL et
zoom all 1

3 x (4 x 50 r: 10"
r=100 souple
entre les 3 séries)

200m récup

Vélo+Running

Vélo : : 2h00/60k

Home trainer :

- échauffement
- 4 x 10' all
course r=5'
- Récup

Running :
35-40min/6km

footing souple

Natation+Running

Natation : 2000m
natation en mer
ou en eau libre
avec :

15' échauffement
au choix

4 x départ de
la plage avec 2'
rapide

5' allure course
r=3'

(Travail : retirer la
combi après les
séries avant la récup)

Course à pied :
14k, footing long.

Vélo 90km

Sortie longue
« en utilisant
les produits
course », pensez
à être régulier
dans vos ravitos
(une gorgée
d'eau toutes les
10' + 1/2 barre ou
un gel toutes les
35').

« Faire des triathlons en compétition pour se mettre en conditions est une bonne option mais n'en faites pas trop pour pouvoir respecter les sorties longues et la récupération. »

Léo Bergère

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

