

Programme d'entraînement // 3 séances

# Distance Olympique - Loubsol

## DO750 - Carrefour Market

### 02/10

*Coca-Cola*  
PRESENTA  
**TRIATHLON**  
INTERNATIONAL DE  
**DEAUVILLE**  
PAYS D'AUGE

**LEPAPE**

#### Natation 1400m

---

300m :

- 100m en crawl
  - 50m en dos
  - 100m en brasse
  - 50m en brasse
- 

6 x 50m :

- 1<sup>er</sup> 25m : 3 mouvements avec le bras droit puis 3 mouvements avec le bras gauche. L'autre bras est tendu vers l'avant.

- 2<sup>ème</sup> 25m : crawl en amplitude, r = 15''

---

300m en pull buoy respiration 3 temps (tous les 3 mouvements de bras)

---

#### Vélo 1h30

---

Sortie à effectuer sur le petit plateau pour travailler sa vélocité (sur le plat, on tourne les jambes rapidement, aux alentours de 90 tours/min). On alterne la position danseuse et debout dans les bosses

---

#### Running 45'

---

25 min de footing

---

10min d'éducatifs (sur une ligne droite d'environ 30m, je réalise des montées de genoux, des talons fesses ou des foulées bondissantes à l'aller et je reviens en trotinant)

---

10 min de footing

---

#TRIATHLONDEAUVILLE