

Programme d'entraînement // 3 séances

Distance Olympique - Loubsol

DO750 - Carrefour Market

03/10

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

LEPAPE

Natation 1600m

6 x 100m (on alterne 1 en crawl/ 1 en pull buoy respiration en 5 temps)
r = 20''

8 x 50m (15m sprint, 35m lent)

2 x 200m avec respirations frontales (je regarde devant lors de ma prise d'air). par longueur. R = 20''.

200m (on alterne 50 crawl/ 50 dos)

Vélo 1h45

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 intègre dans la séance deux blocs de 10min de travail de force (grand plateau petit pignon), r = 5min en vélocité

Running 50'

20 min de footing

20min avec sprint de 15sec toutes les 2min (on ne s'arrête pas durant ce bloc de travail).

10min de footing

#TRIATHLONDEAUVILLE