

Programme d'entraînement

# Full distance 02/12

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

**LEPAPE**

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
Repos	Running : VMA 2 blocs de 10x200m	Vélo : 110km Si possible en groupe avec prise de relais  Natation : 1500m pull buoy	Running : Allure semi-marathon 4x1500m r=2'	Repos	Vélo : 60km	Running : 50' footing