

Programme d'entraînement

Full distance 03/12

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

LEPAPE

Lundi

Natation : 1h
Entre 2800 et 3200m

Mardi

Running : VMA
8x200m

Mercredi

Vélo : 80km en groupe,
dans la roue

Jeudi

Running :
45' footing

Vendredi

Repos

Samedi

Vélo : 80km
Si possible en
groupe

Dimanche

Running : 1h footing
Avec 3x5' à 4'15

#TRIATHLONDEAUVILLE