

Programme d'entraînement

Full distance 05/12

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

LEPAPE

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|--|---|--|---|---|--|
| <hr/> <p>Vélo : 70km vélocité</p> <hr/> | <hr/> <p>Running : 1h15 en 4'30 + 10x2'/1'</p> <hr/> | <hr/> <p>Vélo : 140km 3x15' allure Full distance r=5'</p> <hr/> | <hr/> <p>Vélo : 80km en groupe rythmé</p> <hr/> | <hr/> <p>Natation : pull buoy</p> <hr/> | <hr/> <p>Vélo : 160km ou 5h</p> <hr/> | <hr/> <p>Running : 1h45 à 4'30</p> <hr/> |
| <hr/> <p>Natation : sortie longue avec pull buoy en 10x250m</p> <hr/> | | <hr/> <p>Natation : nage complète sans matériel 1500m</p> <hr/> | <hr/> <p>Running : allure semi-marathon 3x3000m r=3'</p> <hr/> | | | |

#TRIATHLONDEAUVILLE