

Programme d'entraînement // 6 séances

Longue distance

03/11

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

LEPAPE

Natation 2300m

4 x (50Cr + 25 Br)

4 x 50 Jbe (25m ventral, 25m dorsal)

6 x
- 50m ampli max avec pull buoy
- 100m souple.

6 x 50 éduc :
- Cr à 1 bras avec bras fixe dans le dos, changer bras / 25m

400m PPL allure modérée

200m souple

Running 10km

Footing souple à 75% de sa fréquence cardiaque maximale

6 lignes droites de 80m bien courues en s'appliquant sur la foulée

Vélo 1h30/40km

Sortie souple en vélocité

Natation 2200m

2 x 300m :
(200m avec pull buoy + 500m Jbe + 50m Br)

10 x 75m (50m amplitude max sans monter le cardio + 25m vite)
r=15"

150m souple au choix

4 x 200m souple
Cr respiration en 3 temps

100m souple

Vélo 2h00/50km

Sortie en groupe sans monter dans le cardio

Running 1h00/10km

Footing souple à 75% de sa fréquence cardiaque maximale

6 lignes droites de 80m bien courues en s'appliquant sur la foulée et en accélérant progressivement

#TRIATHLONDEAUVILLE