

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