

**DISTANCE DECOUVERTE - Département Calvados**  
semaine 4/4 - 3 séances

**NATATION**  
-  
**700m**

- 300m tranquilles.
- 6 x 50m crawl, récup = 30"
- 100m retour au calme.

**VELO**  
+  
**RUNNING**

Vélo :

- 40 minutes allure souple (pourquoi pas sur le parcours du triathlon si ce n'est pas loin).

Course à pied :

- Enchaîner la séance avec 20min allure souple, facile.

**JOUR J**

**TRIATHLON**  
**INTERNATIONAL**  
**DE DEAUVILLE**