

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