

Programme d'entraînement

# Full distance 01/12

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

**LEPAPE**

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
Repos	Running : 50' footing	Vélo : 100km Si possible en groupe avec prise de relais	Running : Seuil en allure semi-marathon 6x1000m r=1'30	Repos	Vélo : 60km	Running : 50' footing

#TRIATHLONDEAUVILLE