

Programme d'entraînement // 12 séances

Full distance 01/12

Coca-Cola
PRÉSENTE
**TRIATHLON
DEAUVILLE
NORMANDIE**
PAYS D'AUGE

Proposé par
LEPAPE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	Running : 50' footing	Vélo : 100km Si possible en groupe avec prise de relais Natation : 1500m pull buoy	Running : Allure semi-marathon 6x1000m r=1'30	Repos	Vélo : 60km	Running : 50' footing