

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DÉCOUVERTE | 2 séances

S1

S2

S3

S4

## NATATION

700m

- 300m tranquilles
- 6 x 50m crawl.
- 30 sec de récup.
- 100m retour au calme.

## VÉLO + RUNNING

VÉLO :

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

COURSE À PIED :

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

## JOUR J

