



## TRIATHLON 2



- Je possède la spécialisation *Triathlon 1*.
  - J'ai un programme d'entraînement personnalisé.
  - Je tiens un journal de mes entraînements pour une durée de 2 mois.
  - Je participe seul à un triathlon avancé :
    - ▶ *Nage* : 1,5 km
    - ▶ *Vélo* : 40 km
    - ▶ *Course à pied* : 10 km
- Je réalise cela en moins de 4h30.

