



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 kmJe réalise cela en moins de 4h30.

