

SOMMAIRE

Préface de Darren Smith et Jodie Stimpson	5
Introduction	6
PARTIE 1	
NATATION	7
1 Technique	8
2 Terminologie de l'entraînement et explications	13
3 Natation : les séances	22
PARTIE 2	
CYCLISME	65
4 Technique et matériel	66
5 Les séances de cyclisme	73
PARTIE 3	
COURSE À PIED	103
6 Technique	104
7 Séances de course à pied	109
PARTIE 4	
COMBINAISON ET PROGRESSION	141
8 Les séances imbriquées	142
9 Progression à l'entraînement	154
Index	159