

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 2/14 - 6 séances

NATATION

1500m

- 3 x (25 Crawl/ 25 brasse/ 25 Dos/ 25 jambes seules)
- 2 x (100m opposition/ 100m souple)
- 5 x 100m à Allure 1. R= 15"
- 200m nage souple

RUNNING

10k

- 30' footing
- 10' exercices éducatifs sur 60m (montée de genoux, talons fesses, jambes tendues, course arrière), + déroulé 40m (pour le transfert des acquis)
- 10': Accélération progressive sur portions de 100m
- 10' de récup

VELO

50'

- Home trainer :
- 20' echauffement
 - 5 x 3' force en tournant les jambes à 40 tours minutes
 - 2 x 2'30 hypervélocité: assis sur la selle sans tirer sur le guidon),
 - 10' recup

NATATION

2000m

- 3 x 200m - R= 10"
 - 25Cr/ 25D
 - 25Cr/ 25Br
 - 25Cr/ 25Jbe
 - 50Cr
- 4 x 150m:
 - 25 touché épaule
 - 25 Nage complète
 - 25 frôler l'eau
 - 25 Nage complète
 - 25 touché fesses
 - 25 Nage complète R=10"
- 200m crawl 3 tps
- 6x50m crawl amplitude avec Pull Buoy
- 300m crawl non-stop

VELO

2:00

- Sortie longue (2h/ 55 km) sur parcours vallonné:
 - monter les bosses assis avec un gros braquet à 60 trs minute environ.
 - Le reste de la sortie s'effectue en vélocité

RUNNING

1h

- 30' echauffement progressif
- Monter 5x une bosse de 2' env. (À monter facilement en se concentrant sur le travail de pied (bien monter les genoux, le cardio reste relativement bas, doit ressentir l'appuis sur l'avant du pied)
- recupération: descente souple
- Recupération 15' allure footing