

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 3/14 - 6 séances

NATATION

2000m

- 2 x 200m - R=10"
- 25Cr/ 25D
- 25Cr/ 25Jbe
- 50Cr
- 25 Ampli max/ 25 nage complète
- 2 x (4x50m éducatifs) - R=10":
- 25 touché épaule/25 Nc
- 25 frôlé l'eau/25 Nc
- 25 touché fesses/25 Nc
- 2 x 200Cr souple respi 3tps
- 400 Cr non stop
- 4x100 PPLE ampli max - R=20"

RUNNING

1h05

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

VELO

1h10

- Home trainer :
- 15' echauffement
- 5x4' force:
 - Tourner les jambes à 40 tours minutes
 - 2' hypervélocité (le tout assis sans faire monter le cardio ni tirer sur le guidon),
 - Enchaîner les 5 séries sans repos
- 10 'recup

NATATION

2100m

- 4 x (75Cr/25 autre nage)
- 6 x 50 (25 éducatif/25 au choix)
- 2 x 200m ampli max avec PB cheville R=20"
- 6x50m éducatifs au choix
- 3 x 100m ampli max Nc R=15"
- 400m respi 5 tps avec zoomer

VELO

2h30

- Sortie longue (2h30/ 70 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 3' 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)
- Récupération: descente souple
- Recupération 15' allure footing