

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 4/14 - 6 séances

NATATION

2300m

- 4 x (50Cr+25Br)
- 4 x 50 Jbe (25m ventral, 25m dorsal)
- 6x
 - 50 ampli max avec PB
 - 100m Souple
- 6x50 éducatif:
 - Cr à 1 bras avec bras fixe dans le dos, changer bras /25m
- 400m PPL allure modérée
- 200m Souple

RUNNING

10km

- Footing souple à 75% de sa fréquence cardiaque maximale
- 6 lignes droites de 80m bien courues en s'appliquant sur la foulée

VELO

1'30/ 40km

Sortie souple en vitesse

NATATION

2200m

- 2 x 300m: (200PB+50Jbe+50Br)
- 10 x 75m (50 ampli max sans monter le cardio + 25vite) R=15"
- 150 souple au choix
- 4x200m souple Cr respi 3 temps
- 100m Souple

VELO

2h/ 50km

Sortie en groupe sans monter dans le cardio

RUNNING

1'h/10km

- Footing souple à 75% de sa fréquence cardiaque maximale
- 6 lignes droites de 80m bien courues en s'appliquant sur la foulée et en accélérant progressivement