

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 5/14 - 6 séances

NATATION

2000m

- 2x(50Cr/25D/25Br)
- 2x50 jbe
- 2 x 200m:
25 avec 1 bras/ 25 l'autre/50 les 2 poings fermés/100m souple)
- 200 (25 bras tendus opposition/25 rattrapé)
- 3X400 (1 normal, 1 avec PPL, 1 avec PE) à all 1
Rps: 30»
- 200m souple

RUNNING

45'/ 8km

- 15' échauffement progressif
- 2x (400/300/200/100)
R=temps d'effort
A faire à vitesse maximale.
- 15' récupération active

VELO

1'30

- 30'ech
- 2x (6x2' vite /2' souple)
R=5'
- 30' recup

NATATION

2100m

- 400 au choix
- 200Jbe
- 100 souple
- 4x50 educs/25 (go-dilles devant, go-dilles derrière, grand chien, rattrapé) sur les éducus réaliser 25 m avec l'éducatif demandé et effectuer un transfert en nage complete sur les 25m suivant
- 10 x 100 Allure 2 (5 Nc R= 15" + 5 en PPLE R = 10")
- 200m Cr souple

VELO

2'30/ 70km

- Sortie engroupe si possible avec main sur les prolongateurs dès que possible

RUNNING

14km

- 20' ech
- 3X7' à 80% de votre fcm
- R=5'
- 15' recup