

DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 1/8 - 3 séances

NATATION

1400m

- 300 m:
 - 100 m en crawl
 - 50 en dos
 - 100 m en crawl
 - 50 m en brasse
- 6 fois 50 m
 - 1er 25m: 3 mouvements avec le bras droit puis 3 mouvements avec le bras gauche. L'autre bras est tendu vers l'avant
 - 2eme 25m : crawl en amplitude r=15"
- 300m en pull buoy respiration 3 temps (tous les 3 mouvements de bras)

VELO

1h30

Sortie à effectuer sur le petit plateau pour travailler sa vélocité (sur le plat, on tourne les jambes rapidement, aux alentours de 90 tours/min). On alterne la position danseuse et debout dans les bosses.

RUNNING

45'

- 25 min de footing
- 10 min d'éducatifs (sur une ligne droite d'environ 30 mètres je réalise des montés de genoux, des talons fesses ou des foulées bondissantes à l'aller et je reviens en trottinant)
- 10 min de footing