

DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 3/11 - 3 séances

NATATION

1600m

- 6*100 m (on alterne 1 en crawl /1 en pull buoy respiration 5 temps) r=20"
- 8 fois 50 m (15 m sprint 35 m lent) r=30
- 2 * 200m avec 2 respirations frontales (je regarde devant lors de ma prise d'air) par longueur. R=20"
- 200 m (on alterne 50 crawl / 50 dos)

VELO

1h45

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 intègre dans la séance deux blocs de 10 min de travail de force (grand plateau petit pignon). r=5min en vélocité

RUNNING

50'

- 20 min de footing
- 20 min avec sprint de 15 sec toutes les 2 minutes (on ne s'arrête pas durant ce bloc de travail)
- 10 min de footing