

## LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 10/14 - 7 séances

### NATATION 2000m

- 3 x (50Cr + 25Jbe + 25D + 100 zoomer)
- 100 souple
- 4 x 50 educs (bras tendus, jetée derrière)
- 15x75 PPL  
Rps: 10" nagé en ampli
- 100 souple
- 400 non stop avec PB

### RUNNING 12km

- 20' ech
- 5x4' à 90% de votre fcm  
Rps:2'
- 10' recup cool

### VELO 2h/60km

Sortie avec 30 dernières minutes en position clm sans forcer l'allure, pédaler facile avec aisance.

### NATATION 2200m

- 500 ech au choix
- 3x500 all 1 (nc, PPLE, Zoom)
- 200 souple

### VELO + RUNNING

- Vélo: 1h30 / 35km
- home trainer:  
- 20' ech libre
- 4x7' posé sur les prolongateurs à 80% fcm r:2' en vélocité cool
- 15' recup
- Running: 30min / 5km  
- 30' footing souple

### VELO 3h/ 80km

- Sortie en groupe si possible

### RUNNING 14 km

- footing long avec toutes les 15' ( 5x30" vite/30" recup aux sensations)