

## LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 7/14 - 6 séances

### NATATION

2000m

- 500m au choix
- 6x50 Jbe (25 ampli + 25 vélocité)
- 8 x 100m:
  - 25m éduc ( poings fermés, grand chien, wp, frôlé l'eau)
  - 75m NC
- 100m au choix
- 4 x 25 sprint  
Rps: 20s

### RUNNING

9km

- 20' ech
- 6x30" vite/30»- cool
- Enchaîner avec 10' à 85% de votre fcm
- 15 recup souple

### VELO

2h

- 30' ech
- Dans une bosse de 7/9% , réalisez 6 séries de 4' en force à 50 trs minute (3 rep assis, 3 rep en danseuse),
- Effectuez la descente en hypervélocité
- 30' souple (séance similaire à la semaine dernière avec 2 séries de plus pour voir la progression)

### NATATION

2600m

- 3\* (100Cr/ 50Jbe/ 50D)
- 6x50/25 éduc (1 bras l'autre dans le dos, idem autre bras, godilles devant)
- 600m non stop PPL et Zoom all 1
- 3\*(4x50vite Rps:10")  
R= 100 souple entre les 3 séries)
- 200m récup

### VELO

3h

- Sortie en groupe avec 3 x 15' all course (environ 80% fcm)  
Rps: 4'
- (Faire la série sur les prolongateurs en essayant d'être le plus aérodynamique possible)

### RUNNING

1h15

- 20' ech
- 3X12' à 80% de votre fcm
- Rps : 5'+15' recup