

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 8/14 - 6 séances

NATATION

1700m

- 4x(50Cr+50Br+50Jbe)
- 4x50 (25 godilles devant, 25 normal)
- 6x50 ampli Rps :15" (4Nc, 4PB, 4PPL)
- 100 souple
- 400m non stop
- 100m souple

RUNNING

7km

Footing souple à 75% fcm + 6 lignes droites de 80m bien courues techniquement

VELO

40km

Sortie souple en vélocité

NATATION

1700m

- (50PB+50au-choix+25Jbe+25Br)
- 2x 150:
 - 25brasdroit
 - 50ampli
 - 25rapide
 - 25souple
 - 25bras gauche
- 100m souple
- 2 x 100m:
 - 25 godilles
 - 25 poings fermés
 - 50 ampli max)
- 100m souple
- 10x75 Rps:15
 - 25wp
 - 50ampli)
- 100 souple

VELO

2h/ 50km

Sortie en groupe sans monter dans le cardio

RUNNING

1h

- Footing souple à 75% fcm + 6 lignes droites de 80m bien courues techniquement en accélération progressivement