

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 9/14 - 7 séances

NATATION

2000m

- 4 x 200m:
 - 50Cr
 - 25Jbe
 - 25D
 - 100 Zoom
- 100m souple
- 4x50m éducatif (bras tendus, jetée derrière)
- 15x50 PPL Rps: 10" nagé en ampli
- 100m souple

RUNNING

12km

- 20' éch
- 6x3' à 90% de votre fcm Rps: 2'
- 10' récup cool (si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque max, vous pouvez employer cette formule: 220 - votre âge = votre fcm théorique)

VELO

2h/60km

Sortie avec 20 dernières minutes en position clm sans forcer l'allure, pédaler avec aisance.

NATATION

2000m

- 500 éch au choix
- 8x50 éducatif (1 bras avec l'autre dans le dos, même chose autre bras, bras tendus, godilles arrière)
- 100m souple
- 6x50 (25 bras droit, 25 bras gauche)
- 10x50 PPL (25 ampli max, 25 normal) Rps : 10"
- 200 souple

VELO + RUNNING

- Vélo: 1h10 / 35km
- home trainer :
- 20' éch libre
 - 5x5' posé sur les prolongateurs à 80% fcm Rps: 2' en vitesse cool (à noter que votre fcm vélo est en théorie 10 puls sous votre fcm course à pied)
 - 15' récup
- Running: 30min / 5km
- 30' footing souple

VELO

2h30/70km

- Sortie en groupe si possible

RUNNING

12 km

- footing long avec toutes les 15' (3x1' vite/1' récup aux sensations)