

## DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 4/11 - 3 séances

### NATATION

1800m

- 400 crawl en pull buoy respiration 3 temps
- 8\*50 m (on alterne 1 en battement sans planche les bras devant/ 1 en crawl amplitude) r=20 "
- 6 fois 100 m (25 vite 75 lent) r=30"
- 300 m avec deux respirations frontales par longueur.
- 100 m au choix

### VELO

2h

- Sortie à effectuer sur le grand plateau:
- Après un échauffement de 30 min, réaliser un bloc de 12 min de travail en force (grand plateau petit pignon).
  - Ensuite réaliser 6 sprints de 15 sec toutes les 4 minutes.
  - La fin de la sortie est à effectuer en endurance.

### RUNNING

50'

- 20 min de footing
- 8 accélérations dans une bosse d'environ 100m. La récupération s'effectue dans la descente.
- Fin de la sortie en footing