

DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 5/11 - 3 séances

NATATION

-
2000m

- 200 au choix
- 4 fois 150 m (50 crawl en amplitude 100 crawl) r=20"
- 8 fois 50 m vite r=20"
- 400m en crawl pull buoy (on alterne 50 m en respiration 3 temps et 50 m en respiration 5 temps)
- 200 crawl avec 2 respirations frontales par longueur.
- 200 au choix

VELO + COURSE À PIED

- Vélo: 2h
- Sortie à effectuer sur le grand plateau.
 - Après un échauffement de 30 min, réaliser 6 fois une bosse sur le petit plateau de 500 à 800 m. Récupération lors de la descente.
 - La fin de la sortie est à effectuer en endurance.
- Course à Pied: 15 min
Allure footing

RUNNING

-
50'

- 20 min de footing
- 8 min en courant 30" vite 30" lente.
- 4 min de footing
- 8 min en courant 30" vite 30" lente.
- 10 min de footing