

DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 6/11 - 3 séances

NATATION

-
2000m

- 400 m (on alterne 50 crawl 50 dos 50 crawl 50 brasse)
- 6 fois 50 m en amplitude r=20"
- 800 m (25 vite 25 lent 50 vite 50 lent
- 75 vite 75 lent 100 vite 100 lent 75 vite
- 75 lent 50 vite 50 lent 25 vite 25 lent)
- 300 m en crawl pull buoy avec 2 respirations frontales par longueur
- 200 m (on alterne 50 crawl 50 dos)

VELO + COURSE À PIED

- Vélo: 2h
- Sur Parcours vallonné, on adapte son braquet en fonction du dénivelé. On alterne position assise et en danseuse dans les bosses.
- Course à pied: 20'
- Après la sortie cyclisme, partir pour 20 min de footing.

RUNNING

-
50'

- 20 min de footing
- 10 min avec 1 min vite /1 min lente
- 5 min footig
- 10 min avec 1 min vite /1 min lente
- 5 min footing