

DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 7/11 - 3 séances

NATATION

-
2000m

- 12 fois 50 m (on alterne 1 en 25 crawl 25 dos/1 en 25 crawl 25 brasse/1 en 25 battement 25 crawl)
- 300 crawl avec pull buoy avec 2 respirations frontales par longueur
- 5 fois 200 m allure course r=30"
- 100 au choix

VELO + RUNNING

- Vélo: 2h - parcours vallonné
- 3 fois 10 min allure course r=10 min entre chaque série
- Course à pied: 20'
- Après la sortie vélo, partir pour 20 min de footing.

RUNNING

-
50'

- 20 min de footing
- 3 fois 5 min à son allure 10 km r=2min entre chaque série.
- 9 min de footing.