

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 11/14 - 7 séances

NATATION 2100m

- 2x (100 Cr + 25 Jbe + 25Br + 50educs par 25)
- 20 x 50 all2 Rps:15" (5Nc,5PE,5PPL,5 plaqZoom)
- 200 souple
- 6x50 educs/25 (godilles avt, godilles arr, grand chien)
- 100 souple

RUNNING 13km

- 5' ech
- 3x10' à 80% fcm r:3'
- 10' recup

VELO 1h30/40km

- Séance bosse:
- ech
 - monter 4x3' dans une bosse à 5/7% env. Allure tempo course r:descente

NATATION 2600m

- 3 x (100 Cr + 50 Jbe + 50 D)
- 6 x 50/25 educs (1 bras l'autre dans le dos, idem autre bras, godilles devant) x2
- 600 non stop PPL et Zoom all1
- 3 x (4x50 r:10» R:100 souple entre les 3 séries)
- 200 recup

VELO + RUNNING

- Vélo: 1h45 / 50km
- Home trainer :
- ech
 - 4x10' all course r:5' - recup
- Running: 30min / 5km
- 30' footing souple

NATATION + VÉLO

- Natation: 2000m natation en mer ou en eau libre avec:
- 10' ech libre
 - 6x(départ de la plage en courant + 1' rapide r : retour plage très souple)
 - 5' recup au choix
 - 3x5' non stop en amplitude maximale r:2'+5' souple
- Vélo: 3h / 80 km
- Sortie groupe si possible avec 30 dernières minutes posé sur les prolongateurs à 80% fcm

RUNNING 15 km

- sortie longue (pensez au ravito): souple sans dépasser 75%fcm