

## LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 12/14 - 7 séances

### NATATION 2100m

- 4 x (50Cr/25autre/25 educs au choix)
- 8x50 ampli max avec PPL Rps : 10»
- 8x50 educs/25 (1 bras dans le dos, l'autre bras, grand chien)
- 400 PPL (all2)
- 4x50 (25 wp/25Nc en PPL)
- 6x50 (25 godilles+25 Nc)
- 200 recup

### RUNNING 13km

- 5' ech
- 3x15' à 80% fcm récup active : 3'
- 10' recup

### VELO 2h/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: 2h / 60km
- Home trainer :
- ech
  - 4x10' all course r:5' - recup
- Running: 35-40 min / 6km
- footing souple

### NATATION + RUNNING

- Natation: 2000m natation en mer ou en eau libre avec:
- 15' ech au choix
- 4x départ de la plage avec 2' rapide
- 5' allure course r:3'
- (travail retirer la combi après les séries avant recup)
- Course à pied 14 km: footing long

### VELO 90 km

- sortie longue «en utilisant les produits course», pensez à être régulier dans vos ravitos (une gorgéeautoute-les10'+1/2 bar-reouungel toutes les 35'