

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 13/13 - 3 séances

NATATION

1500m

- 400 m (50 crawl 50 dos 50 crawl 50 brasse)
- 8 fois 100 m allure course r=30"
- 300 au choix

VÉLO

2h

2h souple

RUNNING

40'

- 15 min de footing
- 15 min allure course
- 10 min de footing