

DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 11/11 - 3 séances

NATATION

1000m

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

VÉLO

1h

- 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

30'

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