

## DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 8/11 - 3 séances

### NATATION

-  
2000m

- 500 m (on enchaîne 75 crawl 50 dos 75 crawl 50 brasse)
- 500 crawl avec pull buoy respiration 3 temps
- 500 m allure course avec 2 respirations frontales par longueur
- 500 m ((on enchaîne 75 crawl 50 dos 75 crawl 50 brasse)

### VELO + RUNNING

- Vélo: 2h - parcours vallonné
- Sortie souple, on adapte son braquet en fonction du relief
- Course à pied: 20'
  - Après la sortie vélo, partir pour 30 min de course à pied (15' allure course / 15' footing)

### RUNNING

-  
50'

- 20 min de footing
- 5 fois 2 min vite / 2 min lente
- 10 min de footing