

DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 9/11 - 3 séances

NATATION

-
1500m

- 300 m au choix
- 1000 m en pull buoy
- 200 m au choix

VELO + RUNNING

Vélo: 1h30 - parcours vallonné

Sortie souple avec accélérations dans les bosses, on adapte son braquet en fonction du relief

Course à pied: 20'

- Après la sortie vélo, partir pour 20 min de course à pied (10' allure course / 10' allure footing)

RUNNING

-
50'

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