

# Longue distance - LEPAPE

## 06/11

### Natation 2000m

4 x (50Cr + 50Br + 50Jbe)

4 x 50 (25 godilles devant, 25 normal)

6 x 50 ampli  
r=15" (4 Nc, 4 pull buoy, 4 PPL)

100m souple

400m non stop

100m souple

### Running 7km

Footing souple à 75% fcm + 6 lignes droites de 80m bien courues techniquement.

### Vélo 2h00

Sortie souple en vitesse

### Natation 2600m

50 pull buoy + 50 au choix + 25Jbe + 25Br

2 x 150m :  
- 25 bras droit  
- 50 ampli  
- 25 rapide  
- 25 souple  
- 25 bras gauche

100m souple

2 x 100m :  
- 25 godilles  
- 25 poings fermés  
- 50 ampli max

100m souple

10 x 75 r=15'  
- 25 wp  
- 50 ampli

100m souple

### Vélo 3h00

Sortie en groupe sans monter dans le cardio

### Running 1h15

Footing souple à 75% fcm + 6 lignes droites de 80m bien courues techniquement en accélération progressive.

« En natation, si vous le pouvez, n'hésitez pas à faire certains entraînements en milieu naturel. »



**Léo Bergère**

Membre de l'équipe de France de triathlon et ambassadeur ASICS