

Longue distance - LEPAPE

07/11

Natation 2000m

4 x 200m :
- 50Cr
- 25Jbe
- 25D
- 100Zoom

100m souple

4 x 50m éduc
(bras tendus, jetée
derrière)

15 x 50 PPL
r=10" nagé
en amplitude

100m souple

Running 12km

20' échauffement

6 x 3' à 90% de
votre fcm, r=2'

10' récup cool
(si vous ne
connaissez pas
votre fréquence
cardiaque max,
vous pouvez
employer cette
formule : 220 - votre
âge = votre fcm
théorique)

Vélo 2h00/60km

Sortie avec 20
dernières minutes
en position calme
sans forcer l'allure,
pédaler facile
avec aisance

Natation 2000m

500m échauffement
au choix

8 x 50m éduc
(1 bras avec l'autre
dans le dos, même
chose autre bras,
bras tendus,
godilles arrière)

100m souple

6 x 50 (25 bras
droit, 25 bras
gauche)

10 x 50 PPL (25
ampli max, 25
normal) r=10"

200m souple

Vélo + Running

Vélo 1h10 / 35km

Home trainer :
- 20' échauffement
libre
- 5 x 5' posé sur
les prolongateurs à
80% fcm
r=2' en vitesse
cool (à noter que
votre fcm vélo est
en théorie 10 puls
sous votre fcm
course à pied)

15' récup

Running 30min/5km

30' footing souple

Vélo 2h30/70km

Sortie en groupe
si possible

Running 12km

Footing long
avec toutes les
15min (3 x 1' vite/
1' récup aux
sensations)

« En course à pied, les séances à haute intensité vous permettent d'augmenter votre allure de course. »



Léo Bergère

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