

# 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