

Programme d'entraînement // 3 séances

# Distance Olympique - Loubsol

## DO750 - Carrefour Market

### 01/10



# LEPAPE

#### Natation 1200m

---

200m au choix

---

8 x 50 mètres :  
on alterne 1 en ayant les  
poings fermés et 1 en  
amplitude en réalisant le  
moins de coup de bras  
possible par longueur /  
r=15''

---

4 x 100 mètres en pull  
buoy respiration 3 temps  
(tous les 3 mouvements de  
bras) / r=20''

---

200m au choix

---

#### Vélo 1h15

---

Sortie à effectuer sur le  
petit plateau  
pour travailler sa vélocité  
(on tourne les jambes rapi-  
dement, aux alentours de  
90 tours/min)

---

#### Running 40'

---

20 min de footing

---

10 min d'éducatifs (sur une  
ligne  
droite d'environ 30 mètres  
je réalise des montés de  
genoux, des talons  
fesses ou des foulées bon-  
dissantes à l'aller et je re-  
viens en trottinant)

---

10 min de footing

---