

## LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 10/11 - 7 séances

### NATATION

2100m

- 2 x (100Cr + 25Jbe + 25Br + 50 éducs par 25).
- 20 x 50 all 2 rps : 15". (5Nc, 5PE, 5PPL, 5plaq zoom).
- 200m souple.
- 6 x 50 éducs/ 25 godilles avant, godilles arrière, grand chien).
- 100m souple.

### RUNNING

13k

- 5' échauffement.
- 3 x 10" à 80% de votre fcm, récup 3".
- 10' récup.

### VÉLO

1h30/40k

- Séance bosse :
- Echauffement
  - Monter 4 x 3' dans une bosse à 5/7% environ. Allure tempo course.
  - R : descente.

### NATATION

2600m

- 3 x (100Cr + 50Jbe + 50D).
- 6 x 50/25 éducs (1 bras l'autre dans le dos, idem autre bras, godilles devant) x 2.
- 600m non stop PPL et zoom all 1.
- 3 x (4 x 50 r: 10" R : 100 souple entre les 3 séries)
- 200m récup.

### VÉLO + RUNNING

Vélo : 1h45/50k.

- Home trainer :
- échauffement.
  - 4 x 10' all course r : 5'.
  - Récup.
- Running :
- 30min/5k.
  - footing souple.

### NATATION

VÉLO<sup>+</sup>

- Natation :
- 2000m natation en mer ou en eau libre avec :
  - 10' échauffement au choix.
  - 6 x départ de la plage en courant + 1' rapide r: retour plage très souple.
  - 5' récup au choix.
  - 3 x 5' non stop en amplitude maximale r: 2' + 5' souple.
- Vélo : 3h/80k.
- Sortie groupe si possible avec 30 dernières minutes posé sur les prolongateurs à 80% fcm.

### RUNNING

15k

- Sortie longue (pensez aux ravitos) : souple sans dépasser 75% fcm.