

## **LONGUE DISTANCE - LEPAPE**

**semaine 11/11 - 3 séances**

### **NATATION**

**1500m**

- 400m (50 crawl, 50 dos, 50 crawl, 50 brasse).
- 8 fois 100m allure course r : 30''.
- 300m au choix.

### **VÉLO**

**2H00**

2h souple.

### **RUNNING**

**40'**

- 15min de footing.
- 15min allure course.
- 10min de footing.