

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 2/11 - 6 séances

NATATION

1500m

- 3 x (25 crawl/ 25 brasse/ 25 dos/ 25 jambes seules).
- 2 x (100m opposition/ 100m souple).
- 5 x 100m allure 1. R = 15".
- 200m nage souple.

RUNNING

10k

- 30' footing.
- 10' exercices éducatifs sur 60m (montée de genoux, talons fesses, jambes tendues, course arrière), + déroulé 40m (pour le transfert des acquis).
- 10' : accélération progressive sur portions de 100m.
- 10' de récup.

VELO

50'

- Home trainer :
- 20' échauffement.
 - 5 x 3' force en tournant les jambes à 40 tours minutes.
 - 2 x 2'30 hypervélocité : assis sur la selle sans tirer sur le guidon).
 - 10' de récup.

NATATION

2000m

- 3 x 200m - R = 10"
 - 25Cr/ 25D
 - 25Cr/ 25Br
 - 25Cr/ 25Jbe
 - 50Cr
- 4 x 150m :
 - 25 touché épaule
 - 25 nage complète
 - 25 frôler l'eau
 - 25 nage complète
 - 25 touché fesses
 - 25 nage complète R = 10".
- 200m crawl 3 tps.
- 6 x 50m crawl amplitude avec pull buoy.
- 300m crawl non-stop.

VELO

2h00

- Sortie longue : 2H / 55k sur parcours vallonné :
- Monter les bosses assis avec un gros braquet à 60 tours minute environ.
- Le reste de la sortie s'effectuera en vélocité.

RUNNING

1h00

- 30' échauffement.
- Monter 5x une bosse de 2' environ (à monter facilement en se concentrant sur le travail du pied, bien monter les genoux, le cardio reste relativement bas, doit ressentir l'appui sur l'avant du pied).
- Récupération descente souple.
- Récupération 15' allure footing.