

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 3/11 - 6 séances

NATATION

2300m

- 4 x (50Cr + 25 Br).
- 4 x 50 Jbe (25m ventral, 25m dorsal).
- 6 x
 - 50m ampli max avec pull buoy.
 - 100m souple.
- 6 x 50 éduc :
 - Cr à 1 bras avec bras fixe dans le dos, changer bras / 25m.
- 400m PPL allure modérée.
- 200m souple.

RUNNING

10k

- Footing souple à 75% de sa fréquence cardiaque maximale.
- 6 lignes droites de 80m bien courues en s'appliquant sur la foulée.

VELO

1h30/40k

Sortie souple en vélocité.

NATATION

2200m

- 2 x 300m : (200m PB + 500m Jbe + 50m Br).
- 10 x 75m (50m amplitude max sans monter le cardio + 25m vite) R = 15".
- 150m souple au choix.
- 4 x 200m souple Cr respiration en 3 temps.
- 100m souple.

VELO

2h00/50k

- Sortie en groupe sans monter dans le cardio.

RUNNING

1h/10k

- Footing souple à 75% de sa fréquence cardiaque maximale.
- 6 lignes droites de 80m bien courues en s'appliquant sur la foulée et en accélérant progressivement.