

## LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 4/11 - 6 séances

### NATATION

2000m

- 2 x (50Cr/ 25D/ 25Br).
- 2 x 50m Jbe.
- 2 x 200m :  
25m avec un bras/  
25m avec l'autre  
bras/ 50m les 2  
poings fermés/  
100m souple).
- 200m (25 m bras  
tendus opposition/  
25m rattrapé).
- 3 x 400m (1 normal,  
1 avec PPL 1 avec PE  
à all 1. Rps = 30").
- 200m souple.

### RUNNING

45'/8k

- 15' échauffement  
progressif.
- 2 x  
(400/300/200/100)  
R = temps d'effort, à  
faire à vitesse maxi-  
male.
- 15' récupération  
active.

### VELO

1h30

- 30' échauffement
- 2x (6 x 2' vite/ 2'  
souples).  
R = 5".
- 30' récup.

### NATATION

2100m

- 400m au choix.
- 200m Jbe.
- 100m souple.
- 4 x 50m éducs/  
25 (godilles devant,  
godilles derrière,  
grand chien, rattrapé)  
sur les éducs  
réaliser 25m avec  
l'éducatif demandé  
et effectuer un  
transfert en nage  
complète sur les  
25m suivants.
- 10 x 100 allure 2  
(5 Nc R = 15"+ en  
PPLE R = 10").
- 200m Cr souple.

### VELO

2h30/70k

- Sortie en groupe  
si possible, avec  
mains sur les pro-  
longateurs dès  
que possible.

### RUNNING

14k

- 20' échauffement.
- 3 x 7' à 80% de  
votre fcm.
- R = 5'.
- 15' récup.