

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.