

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 6/11 - 6 séances

NATATION

1700m

- 4 x (50Cr + 50Br + 50Jbe).
- 4 x 50 (25 godilles devant, 25 normal).
- 6 x 50 ampli
Rps : 15" (4 Nc, 4 PB, 4 PPL).
- 100m souple.
- 400m non stop.
- 100m souple.

RUNNING

7k

Footing souple à 75% fcm + 6 lignes droites de 80m bien courues techniquement.

VELO

40k

Sortie souple en vélocité.

NATATION

1700m

- (50PB + 50 au choix + 25Jbe + 25Br).
- 2 x 150m :
 - 25 bras droit
 - 50 ampli
 - 25 rapide
 - 25 souple
 - 25 bras gauche
- 100m souple.
- 2 x 100m :
 - 25 godilles
 - 25 poings fermés
 - 50 ampli max
- 100m souple.
- 10 x 75 Rps : 15
 - 25 wp
 - 50 ampli.
- 100m souple.

VELO

2h00/50k

Sortie en groupe sans monter dans le cardio.

RUNNING

1h00

Footing souple à 75% fcm + 6 lignes droites de 80m bien courues techniquement en accélération progressive.