

## LONGUE DISTANCE - LEPAPE

### semaine 7/11 - 7 séances

#### NATATION

2000m

- 4 x 200m :
  - 50Cr
  - 25Jbe
  - 25D
  - 100Zoom
- 100m souple.
- 4 x 50m éduc (bras tendus, jetée derrière).
- 15 x 50 PPL  
Rps : 10" nagé en amplitude.
- 100m souple.

#### RUNNING

12k

- 20' échauffement.
- 6 x 3' à 90% de votre fcm, Rps : 2'.
- 10' récup cool (si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque max, vous pouvez employer cette formule : 220 - votre âge = votre fcm théorique).

#### VELO

2h00/60k

Sortie avec 20 dernières minutes en position calme sans forcer l'allure, pédaler facile avec aisance.

#### NATATION

2000m

- 500m échauffement au choix.
- 8 x 50m éduc (1 bras avec l'autre dans le dos, même chose autre bras, bras tendus, godilles arrière).
- 100m souple.
- 6 x 50 (25 bras droit, 25 bras gauche).
- 10 x 50 PPL (25 ampli max, 25 normal) Rps : 10".
- 200m souple.

#### VELO

+  
RUNNING

- Vélo 1h10/35km.
- Home trainer :
  - 20' échauffement libre.
  - 5 x 5' posé sur les prolongateurs à 80% fcm. Rps : 2' en vitesse cool (à noter que votre fcm vélo est en théorie 10 puls sous votre fcm course à pied).
  - 15' récup.
- R u n n i n g  
30min/5km.
- 30' footing souple.

#### VELO

2h30/70k

Sortie en groupe si possible.

#### RUNNING

12k

Footing long avec toutes les 15min (3 x 1' vite/ 1' récup aux sensations).