

LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 8/11 - 7 séances

NATATION

2000m

- 3x (50Cr + 25Jbe + 25D + 100 zoomer).

- 100m souple.

- 4 x 50m éducs (bras tendus, jetés derrière).

- 15 x 75PPL
Rps : 10" nagé en ampli.

- 100m souple.

- 400m non stop avec PB.

RUNNING

12k

- 20' échauffement.

- 5 x 4' à 90% de votre fcm.
Rps : 2'.

- 10' récup cool.

VELO

2h00/60k

Sortie avec 30 dernières minutes en position calme sans forcer l'allure, pédaler facile avec aisance.

NATATION

2200m

- 500m échauffement au choix.

- 3 x 500m allure 1 (NC, PPL, zoom).

- 200m souple.

VELO

+
RUNNING

- Vélo 1h30/35km.

Home trainer :
- 20' échauffement libre.

- 4 x 7' posé sur les prolongateurs à 80% fcm n2' en vélocité cool.

- 15' récup.

R u n n i n g
30min/5km.
- 30' footing souple.

VELO

3h00/80k

Sortie en groupe si possible.

RUNNING

14k

Footing long avec toutes les 15min (5 x 30" vite/ 30" récup aux sensations).