

## LONGUE DISTANCE - LEPAPE

### semaine 9/11 - 7 séances

#### NATATION

2100m

- 4 x (50Cr/ 25 autre/ 25 éducs au choix).
- 8 x 50 ampli max avec PPL Rps : 10".
- 8 x 50 éducs/ 25 (1 bras dans le dos, l'autre bras, grand chien).
- 400 PPL (all 2).
- 4 x 50 (25 wp/ 25Nc en PPL).
- 6 x 50 (25 godilles + 25Nc).
- 200m récup.

#### RUNNING

13k

- 5' échauffement.
- 3 x 15" à 80% de votre fcm, récup active 3".
- 10' récup.

#### VELO

2h00/40k

- Séance bosse :
- Echauffement
  - Monter 4 x 3' dans une bosse à 5/7% environ. Allure tempo course. R : descente.

#### NATATION

2600m

- 3 x (100Cr + 50Jbe + 50D).
- 6 x 50/25 éducs (1 bras l'autre dans le dos, idem autre bras, godilles devant) x 2.
- 600m non stop PPL et zoom all 1.
- 3 x (4 x 50 r: 10" R : 100 souple entre les 3 séries)
- 200m récup.

#### VELO + RUNNING

- Vélo : 2h00/60k.
- Home trainer :  
- échauffement.
- 4 x 10' all course r : 5'.
  - Récup.
- Running :  
35-40min/6k.  
- footing souple.

#### NATATION + RUNNING

- Natation : 2000m natation en mer ou en eau libre avec :
- 15' échauffement au choix.
  - 4 x départ de la plage avec 2' rapide.
  - 5' allure course r : 3'.
- (Travail : retirer la combi après les séries avant la récup).
- Course à pied :  
14k, footing long.

#### VELO

90k

- Sortie longue «en utilisant les produits course», pensez à être régulier dans vos ravitos (une gorgée d'eau toutes les 10' + 1/2 barre ou un gel toutes les 35').