

DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 10/10 - 3 séances

NATATION

-
1000m

- 400m (50 crawl, 50 dos, 50 crawl, 50 brasse).
- 4 x 100m allure course r = 30".
- 200m au choix.

VELO

+
RUNNING

Vélo : 1h00 - parcours vallonné.

- 3 fois 10 min allure course r = 10 min entre chaque série.

Course à pied :

- Après la sortie vélo, partir pour 20 min de footing.

RUNNING

-
30'

- 15 min de footing.
- 5 min allure course.
- 10 min de footing.