

## DISTANCE OLYMPIQUE - LOUBSOL

semaine 2/10 - 3 séances

### NATATION

1400m

- 300m :
  - 100m en crawl
  - 50m en dos
  - 100m en brasse
  - 50m en brasse
- 6 fois 50m :
  - 1er 25m : 3 mouvements avec le bras droit puis 3 mouvements avec le bras gauche. L'autre bras est tendu vers l'avant.
  - 2ème 25m : crawl en amplitude, r = 15".
- 300m en pull buoy respiration 3 temps (tous les 3 mouvements de bras).

### VELO

1h30

- Sortie à effectuer sur le petit plateau pour travailler sa vélocité (sur le plat, on tourne les jambes rapidement, aux alentours de 90 tours/min). On alterne la position danseuse et debout dans les bosses.

### RUNNING

45'

- 25 min de footing.
- 10min d'éducatifs (sur une ligne droite d'environ 30m, je réalise des montées de genoux, des talons fesses ou des foulées bondissantes à l'aller et je reviens en trottinant).
- 10min de footing.