

DISTANCE DECOUVERTE - Département Calvados

semaine 1/4 - 3 séances

RUNNING

30'

20 minutes de footing :

- 5 x 30/30 (30 sec rapides / 30 sec lentes).
- 2' récup.
- 5 x 30/30.

Retour au calme, fin de séance.

NATATION

550m

Faire 50m pour s'échauffer, doucement.

- 4 x 50m souple.
- Récup 20sec.
- 4 x 50m (25m rapides puis 25m lents).
- Récup 20sec.
- Retour au calme avec 2x50m.

VELO

1h00

Sortie souple 1h en promenade. Si possible sortir en groupe pour être capable de discuter.