

DISTANCE DECOUVERTE - Département Calvados semaine 2/4 - 3 séances

RUNNING

40'

- 20 minutes d'échauffement :
- 5 x 30/30 (30 sec à allure soutenue + 30 sec lentes).
 - 5min footing de récup.
 - 5 x 30/30 (30 sec à allure soutenue + 30sec lentes).
 - 5min footing de récup.

NATATION

700m

- 3 x 100m à allure normale.
R = 30".
- 5 x 50m (25m à allure soutenue + 25m à allure normale).
R = 30".
- 3 x 50m retour au calme.
R = 20".

VELO

55'

- 20 minutes d'échauffement :
- 5min rapides.
 - 5min tranquilles.
 - 3 x (3' progressivement rapides + 2' de récup).
 - 10min de récup.