

DISTANCE DECOUVERTE - Département Calvados

semaine 3/4 - 3 séances

RUNNING

50'

20 minutes d'échauffement :

- 5 x (1' à allure rapide + 1' à allure normale).
- 5min footing récup.
- 5 x (1' à allure rapide + 1' à allure normale).
- 5min retour au calme.

NATATION

900m

- 400m allure échauffement.
- 4 x 100m (25m à allure progressive + 25m allure normale + 25m à allure progressive + 25m allure normale). R = 30".
- 2 x 50m retour au calme.

VELO

1h10

30 minutes d'échauffement :

- 15 min à allure soutenue.
- 5min tranquilles.
- 5 min à allure soutenue + 3min rapides + 2min à fond (sprint).
- 10min de récup.