

Longue distance

02/11

Natation 1500m

3 x (25 crawl/ 25 brasses/ 25 dos/ 25 jambes seules)

2 x (100m opposition / 100m souple)

5 x 100m allure 1 / r=15"

200m nage souple

Running 10km

30' footing

10' exercices éducatifs sur 60m (montée de genoux, talons fesses, jambes tendues, course arrière), + déroulé 40m (pour le transfert des acquis)

10' : accélération progressive sur portions de 100m

10' de récup

Vélo 50'

Home trainer :

20' échauffement

5 x 3' force en tournant les jambes à 40 tours minutes

2 x 2'30 hypervélocité : assis sur la selle (sans tirer sur le guidon)

10' de récup

Natation 2000m

3 x 200m - r=10"
- 25Cr/ 25D
- 25Cr/ 25Br
- 25Cr/ 25Jbe
- 50Cr

4 x 150m :
- 25 touché épaule
- 25 nage complète
- 25 frôler l'eau
- 25 nage complète
- 25 touché fesses
- 25 nage complète
r=10"

200m crawl 3 tps

6 x 50m crawl amplitude avec pull buoy

300m crawl non-stop

Vélo 2h00

Sortie longue : 2H / 55km sur parcours vallonné :

Monter les bosses assis avec un gros braquet à 60 tours minute environ

Le reste de la sortie s'effectuera en vitesse

Running 1h00

30' échauffement

Monter 5x une bosse de 2' environ (à monter facilement en se concentrant sur le travail du pied, bien monter les genoux, le cardio reste relativement bas, doit ressentir l'appui sur l'avant du pied)

Récupération descente souple

r=15' allure footing
