

# Longue distance

## 04/11

### Natation 2000m

---

2 x (50Cr / 25D / 25Br)

---

2 x 50m Jbe

---

2 x 200m :  
25m avec un bras /  
25m avec l'autre  
bras / 50m les 2  
poings fermés /  
100m souple)

---

200m (25 m bras  
tendus opposition/  
25m rattrapé)

---

3 x 400m (1 normal,  
1 avec PPL 1 avec PE  
à allure 1. r=30")

---

200m souple

---

### Running 45'/8km

---

15' échauffement  
progressif

---

2 x (400/300/200/100)  
r= temps d'effort, à  
faire à vitesse  
maximale

---

15' récupération  
active

---

### Vélo 1h30

---

30' échauffement

---

2x (6 x 2' vite/ 2'  
souples)  
r=5"

---

30' récup

---

### Natation 2100m

---

400m au choix

---

200m Jbe

---

100m souple

---

4 x 50m éducs/  
25 (godilles devant,  
godilles derrière,  
grand chien, rattrapé)  
sur les éducs  
réaliser 25m avec  
l'éducatif demandé et  
effectuer un  
transfert en nage  
complète sur les  
25m suivants

---

10 x 100 allure 2  
(5 Nc r=15"+ en  
PPLE r=10")

---

200m Cr souple

---

### Vélo 2h30/70km

---

Sortie en groupe  
si possible, avec  
mains sur les  
prolongateurs dès  
que possible

---

### Running 14km

---

20' échauffement

---

3 x 7' à 80% de  
votre fcm

---

r=5'

---

15' récup

---