

## LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 1/11 - 6 séances

### NATATION

2000m

- 400m PullBuoy
- 300m : Dos/Crawl alterné par 50m
- 200m éducatif
- 400m avec Pull-Buoy - R1'
- 5x100m avec plaquettes - R30'
- 200 m au choix

### RUNNING

10k

- 20' échauffement
- 4 accélérations 1'30" toutes les 6' (moyen/vite/très vite)
- 15' en endurance

### VELO

50'

- 15' échauffement
- 2x6 (1'PMA / 1'souple) / R5'
- 10' récupération

### NATATION

2600m

- 300m Pull Buoy
- 3x100m (75m éducatif/25m amplitude maximale)
- 600m Pull Buoy + plaquettes  
2x200m plaquettes allure M / R45"
- 400m Pull Buoy en endurance
- 4x100m en nage complète - allure M / R30"
- 200 m au choix

### VELO

2:00

- Sortie longue : 2H / 55k, monter les bosses assis avec un gros braquet. Le reste en vélocité

### RUNNING

1h

- 30' échauffement
- 10x (45" VMA / 45" souple)
- 15' en endurance