

## LONGUE DISTANCE - LEPAPE

semaine 5/11 - 6 séances

### NATATION

2000m

- 500m au choix.
- 6 x 50m Jbe (25 ampli + 25 vélocité)
- 8 x 100m :
  - 25m éduc (poings fermés, grand chien, wp, frôler l'eau).
  - 75m NC.
- 100m au choix.
- 4 x 25 sprint  
Rps : 20s.

### RUNNING

9k

- 20' échauffement.
- 6 x 30" vite / 30" cool.
- Enchaîner avec 10' à 85% de votre fcm.
- 15' récup souple.

### VELO

2h00

- 30' échauffement
- Dans une bosse de 7/9%, réalisez 6 séries de 4' en force à 50 trs minute (3 rep assis, 3 rep en danseuse).
- Effectuez la descente en hypervélocité.
- 30' souple (séance similaire à la semaine dernière avec 2 séries de plus pour voir la progression).

### NATATION

2600m

- 3 x (100Cr/ 50Jbe/ 50D).
- 6 x 50m/ 25 éduc (1 bras l'autre dans le dos, idem autre bras, godilles devant).
- 600m non stop PPL et zoom all 1.
- 3 x (4 x 50m vite, rps : 10") R = 100m souple entre les 3 séries.
- 200m récup.

### VELO

3h00

- Sortie en groupe avec 3 x 15' all course (environ 80% fcm) Rps : 4'.
- (Faire la série sur les prolongateurs en essayant d'être le plus aérodynamique possible).

### RUNNING

1h15

- 20' échauffement.
- 3 x 12' à 80% de votre fcm.
- Rps : 5' + 15' récup.