

## DISTANCE DECOUVERTE - Département Calvados semaine 2/4 - 3 séances

### RUNNING

40'

20 minutes d'échauffement :

- 5 x 30/30 (30 sec à allure soutenue + 30 sec lentes).
- 5min footing de récup.
- 5 x 30/30 (30 sec à allure soutenue + 30sec lentes).
- 5min footing de récup.

### NATATION

700m

- 3 x 100m à allure normale.  
R = 30".
- 5 x 50m (25m à allure soutenue + 25m à allure normale).  
R = 30".
- 3 x 50m retour au calme.  
R = 20".

### VELO

55'

20 minutes d'échauffement :

- 5min rapides.
- 5min tranquilles.
- 3 x (3' progressivement rapides + 2' de récup).
- 10min de récup.