

## DISTANCE DECOUVERTE - Département Calvados

semaine 3/4 - 3 séances

### RUNNING

50'

20 minutes d'échauffement :

- 5 x (1' à allure rapide + 1' à allure normale).
- 5min footing récup.
- 5 x (1' à allure rapide + 1' à allure normale).
- 5min retour au calme.

### NATATION

900m

- 400m allure échauffement.
- 4 x 100m (25m à allure progressive + 25m allure normale + 25m à allure progressive + 25m allure normale).  
R = 30".
- 2 x 50m retour au calme.

### VELO

1h10

- 30 minutes d'échauffement :
- 15 min à allure soutenue.
  - 5min tranquilles.
  - 5 min à allure soutenue + 3min rapides + 2min à fond (sprint).
  - 10min de récup.