

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

# SEMAINE 5

★ SWIMRUN MEDIUM ★ SWIMRUN LONG

## NATATION 1

3000 M



**ECHAUFFEMENT :** 8 X50m SOUPLE (25 NL/25 DOS) + 4 X 100m 4 NAGES + 8 x 50 m PROGRESSIFS de 1 à 8.

**CORPS DE SÉANCE :** 8 x 200m rapide (récup 30s/45s)

**RÉCUPÉRATION :** 200m Souple



## NATATION 2

3600 M



**ECHAUFFEMENT :** 8 X50m SOUPLE (25 NL/25 DOS) + 4 X 100m 4 NAGES + 4 x 100 m PROGRESSIFS dans le 400m.

**CORPS DE SÉANCE :** 3 X (200m rapide +100m souple PULL + 200m rapide +100m souple PULL ) + 400m PULL-PLAQUETTE

**RÉCUPÉRATION :** 200m Souple



## COURSE À PIED 1

1H10' 🕒



**FOOTING :** 1H10 Souple



## COURSE À PIED 2

1H 🕒



**ECHAUFFEMENT :** 20'

**CORPS DE SÉANCE :** 12 x 1'-1' @ 95% VMA

**RÉCUPÉRATION :** 15'



## COURSE À PIED 3

1H 🕒

FACULTATIF ☆☆☆

**FOOTING :** 1H sur terrain vallonné



## SWIMRUN

1H 🕒



**SWIMRUN :** 1H

