

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

SEMAINE 7

★ SWIMRUN MEDIUM ★ SWIMRUN LONG

NATATION 1

2900 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 : 3 X (100m rapide + 100m souple + 200m rapide + 100m souple)

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



NATATION 2

3800 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 : 12 X 200m PULL-PLAQUETTE (allure moyenne)

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



COURSE À PIED 1

1H10' ⌚



FOOTING : 1H10 Souple



COURSE À PIED 2

1H ⌚



ECHAUFFEMENT : 20'

CORPS DE SÉANCE : 4 x 2kms @ 90% VMA - récup=2'

RÉCUPÉRATION : 15'



COURSE À PIED 3

1H ⌚

FACULTATIF ☆ ☆

FOOTING : 1H sur terrain vallonné



SWIMRUN

2H ⌚



SWIMRUN : 2H

