

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DÉCOUVERTE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

RUNNING

30'

- 20 min de footing.
- 5 x 30/30 (30 sec rapides / 30 sec lentes).
- 2' de récup.
- 5 x 30/30 (30 sec rapides / 30 sec lentes).
- Retour au calme, fin de séance.

NATATION

550m

- Faire 50m pour s'échauffer, doucement.
- 4 x 50m souple.
- 20 sec de récup.
- 4 x 50m (25m rapides puis 25m lents).
- 20 sec de récup.
- Retour au calme avec 2 x 50m.

VÉLO

1h00

- Sortie souple 1h en promenade. Si possible, sortir en groupe pour être capable de discuter.