

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DÉCOUVERTE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

RUNNING

40'

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

NATATION

700m

- 3 x 100m à allure normale.
- 30 sec de récup.
- 5 x 50m (25m à allure soutenue + 25m à allure normale).
- 30 sec de récup.
- 3 x 50m retour au calme.
- 30 sec de récup.

VÉLO

55'

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