

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DÉCOUVERTE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

RUNNING

50'

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

NATATION

900m

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

VÉLO

1h10

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