

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DISTANCE OLYMPIQUE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

1200m

- 200 m au choix.
- 8 fois 50 mètres : on alterne 1 en ayant les poings fermés et 1 en amplitude en réalisant le moins de coup de bras possible par longueur / r=15".
- 4 fois 100 mètres en pull buoy respiration 3 temps (tous les 3 mouvements de bras) / r=20".
- 200 m au choix.

VELO

1h15

- Sortie à effectuer sur le petit plateau pour travailler sa vélocité (on tourne les jambes rapidement, aux alentours de 90 tours/min).

RUNNING

40'

- 20 min de footing.
- 10 min d'éducatifs (sur une ligne droite d'environ 30 mètres je réalise des montés de genoux, des talons fesses ou des foulées bondissantes à l'aller et je reviens en trottinant).
- 10 min de footing.