

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DISTANCE OLYMPIQUE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

-
1000m

- 400m (50 crawl, 50 dos, 50 crawl, 50 brasse).
- 4 x 100m allure course r = 30".
- 200m au choix.

VELO +

RUNNING

- Vélo : 1h00 - parcours vallonné.
- 3 fois 10 min allure course r = 10 min entre chaque série.
- Course à pied :
 - Après la sortie vélo, partir pour 20 min de footing.

RUNNING

-
30'

- 15 min de footing.
- 5 min allure course.
- 10 min de footing.