

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DISTANCE OLYMPIQUE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

## NATATION

1400m

- 300m :
  - 100m en crawl
  - 50m en dos
  - 100m en brasse
  - 50m en brasse
- 6 fois 100m :
  - 1er 50m : 3 mouvements avec le bras droit puis 3 mouvements avec le bras gauche. L'autre bras est tendu vers l'avant.
  - 2ème 50m : crawl en amplitude, r = 15".
- 300m en pull buoy respiration 3 temps (tous les 3 mouvements de bras).
- 200m (50 crawl/ 50 dos alternés).

## VELO

1h30

- Sortie à effectuer sur le petit plateau pour travailler sa vélocité (sur le plat, on tourne les jambes rapidement, aux alentours de 90 tours/min). On alterne la position danseuse et debout dans les bosses.

## RUNNING

45'

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