

DISTANCE OLYMPIQUE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

1800m

- 400m crawl en pull buoy respiration 3 temps.
- 8 x 50m (on alterne 1 en battements sans planche les bras devant/ 1 en crawl amplitude) r = 20".
- 6 x 100m (25 vite, 75 lent) r = 30".
- 300m avec deux respirations frontales par longueur.
- 100m au choix.

VELO

2h00

- Sortie à effectuer sur le grand plateau :
- Après un échauffement de 30min, réaliser un bloc de 12min de travail en force (grand plateau petit pignon).
 - Ensuite, réaliser 6 sprints de 15sec toutes les 4min.
 - La fin de la sortie est à effectuer en endurance.

RUNNING

50'

- 20 min de footing.
- 8 accélérations dans une bosse d'environ 100m. La récupération s'effectue dans la descente.
- Fin de la sortie en footing.