

PLAN D'ENTRAINEMENT

DISTANCE OLYMPIQUE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

-
1500m

- 300m au choix.
- 1000m en pull buoy.
- 200m au choix.

VELO + RUNNING

Vélo : 1h30 - parcours vallonné.

Sortie souple, avec accélérations dans les bosses, on adapte son braquet en fonction du relief.

Course à pied : 20'
- Après la sortie vélo, partir pour 20 min de course à pied (10' allure course/ 10' footing).

RUNNING

-
50'

- 20 min de footing
- 5 x 2 min vite/ 2 min lentes.
- 10 min de footing.