

# PLAN D'ENTRAINEMENT

LONGUE DISTANCE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

## NATATION

1500m

- 400m (50 crawl, 50 dos, 50 crawl, 50 brasse).
- 8 fois 100m allure course r : 30".
- 300m au choix.

## VÉLO

2H00

2h souple.

## RUNNING

40'

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