

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

LONGUE DISTANCE | 6 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

2000m

- 2 x (50Cr/ 25D/ 25Br).

- 2 x 50m Jbe.

- 2 x 200m :
25m avec un bras/
25m avec l'autre
bras/ 50m les 2
poings fermés/
100m souple).

- 200m (25 m bras
tendus opposition/
25m rattrapé).

- 3 x 300m (1 normal,
1 avec PPL 1 avec PE
à all 1. Rps = 30").

- 200m souple.

RUNNING

45'/8k

- 15' échauffement
progressif.

- 2 x
(400/300/200/100)
R = temps d'effort, à
faire à vitesse maxi-
male.

- 15' récupération
active.

VELO

1h30

- 30' échauffement

- 2x (6 x 2' vite/ 2'
souples).
R = 5".

- 30' récup.

NATATION

2100m

- 400m au choix.

- 200m Jbe.

- 100m souple.

- 4 x 50m éducs/
25 (godilles devant,
godilles derrière,
grand chien, rat-
trapé) sur les éducs
réaliser 25m avec
l'éducatif deman-
dé et effectuer un
transfert en nage
complète sur les
25m suivants.

- 10 x 100 allure 2 (5
Nc R = 15"+ en PPLE
R = 10").

- 200m Cr souple.

VELO

2h30/70k

- Sortie en groupe
si possible, avec
mains sur les pro-
longateurs dès
que possible.

RUNNING

14k

- 20' échauffement.

- 3 x 7' à 80% de
votre fcm.

- R = 5'.

- 15' récup.