

PLAN D'ENTRAINEMENT

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 400m (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, rattrapé)
 sur les éducs
 réaliser 25m avec
 l'éducatif demandé
 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.