

PLAN D'ENTRAINEMENT

LONGUE DISTANCE | 6 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

1700m

- 4 x (50Cr + 50Br + 50Jbe).

- 4 x 50 (25 godilles devant, 25 normal).

- 6 x 50 ampli
 Rps : 15" (4 Nc, 4 PB, 4 PPL).

- 100m souple.

- 400m non stop.

- 100m souple.

RUNNING

7k

Footing souple à 75% fcm + 6 lignes droites de 80m bien courues techniquement.

VELO

40k

Sortie souple en vélocité.

NATATION

1700m

- (50PB + 50 au choix + 25Jbe + 25Br).

- 2 x 150m :
 - 25 bras droit
 - 50 ampli
 - 25 rapide
 - 25 souple
 - 25 bras gauche

- 100m souple.

- 2 x 100m :
 - 25 godilles
 - 25 poings fermés
 - 50 ampli max

- 100m souple.

- 10 x 75 Rps : 15
 - 25 wp
 - 50 ampli.

- 100m souple.

VELO

2h00/50k

Sortie en groupe sans monter dans le cardio.

RUNNING

1h00

Footing souple à 75% fcm + 6 lignes droites de 80m bien courues techniquement en accélération progressive.