

PLAN D'ENTRAINEMENT

LONGUE DISTANCE | 7 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

2000m

- 4 x 200m :
 - 50Cr
 - 25Jbe
 - 25D
 - 100Zoom
- 100m souple.
- 4 x 50m éduc (bras tendus, jetée derrière).
- 15 x 50 PPL Rps : 10" nagé en amplitude.
- 100m souple.

RUNNING

12k

- 20' échauffement.
- 6 x 3' à 90% de votre fcm, Rps : 2'.
- 10' récup cool (si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque max, vous pouvez employer cette formule : 220 - votre âge = votre fcm théorique).

VELO

2h00/60k

Sortie avec 20 dernières minutes en position calme sans forcer l'allure, pédaler facile avec aisance.

NATATION

2000m

- 500m échauffement au choix.
- 8 x 50m éduc (1 bras avec l'autre dans le dos, même chose autre bras, bras tendus, godilles arrière).
- 100m souple.
- 6 x 50 (25 bras droit, 25 bras gauche).
- 10 x 50 PPL (25 ampli max, 25 normal) Rps : 10".
- 200m souple.

VELO

+
RUNNING

- Vélo 1h10/35km.
- Home trainer :
 - 20' échauffement libre.
 - 5 x 5' posé sur les prolongateurs à 80% fcm. Rps : 2' en vélocité cool (à noter que votre fcm vélo est en théorie 10 puls sous votre fcm course à pied).
 - 15' récup.
- R u n n i n g 30min/5km.
- 30' footing souple.

VELO

2h30/70k

Sortie en groupe si possible.

RUNNING

12k

Footing long avec toutes les 15min (3 x 1' vite/ 1' récup aux sensations).