

PLAN D'ENTRAINEMENT

LONGUE DISTANCE | 7 séances

S1 S2 S3 S4 S5 S6 **S7** S8 S9 S10

NATATION

2600m

- 3x (50Cr + 25Jbe + 25D + 100 zoomer).
- 100m souple.
- 4 x 50m éducs (bras tendus, jetés derrière).
- 16 x 75PPL
Rps : 10" nagé en ampli.
- 100m souple.
- 400m non stop avec PB.

RUNNING

12k

- 20' échauffement.
- 5 x 4' à 90% de votre fcm.
Rps : 2'.
- 10' récup cool.

VELO

2h00/60k

Sortie avec 30 dernières minutes en position calme sans forcer l'allure, pédaler facile avec aisance.

NATATION

2200m

- 500m échauffement au choix.
- 3 x 500m allure 1 (NC, PPL, zoom).
- 200m souple.

VELO

+
RUNNING

- Vélo 1h30/35km.
- Home trainer :
- 20' échauffement libre.
- 4 x 7' posé sur les prolongateurs à 80% fcm n2' en vélocité cool.
- 15' récup.
- Running
30min/5km.
- 30' footing souple.

VELO

3h00/80k

Sortie en groupe si possible.

RUNNING

14k

Footing long avec toutes les 15min (5 x 30" vite/ 30" récup aux sensations).