

PLAN D'ENTRAINEMENT

LONGUE DISTANCE | 7 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

2100m

- 4 x (50Cr/ 25 autre/ 25 éducs au choix).

- 8 x 50 ampli max avec PPL Rps: 10".

- 8 x 50 éducs/ 25 (1 bras dans le dos, l'autre bras, grand chien).

- 400 PPL (all 2).

- 4 x 50 (25 wp/ 25Nc en PPL).

- 6 x 50 (25 godilles + 25Nc).

- 200m récup.

RUNNING

13k

- 5' échauffement.

- 3 x 15" à 80% de votre fcm, récup active 3".

- 10' récup.

VELO

2h00/40k

Séance bosse :

- Echauffement

- Monter 4 x 3' dans une bosse à 5/7% environ. Allure tempo course.

R : descente.

NATATION

2600m

- 3 x (100Cr + 50Jbe + 50D).

- 6 x 50/25 éducs (1 bras l'autre dans le dos, idem autre bras, godilles devant) x 2.

- 600m non stop PPL et zoom all 1.

- 3 x (4 x 50 r: 10" R : 100 souple entre les 3 séries)

- 200m récup.

VELO

+
RUNNING

Vélo : 2h00/60k.

Home trainer :
- échauffement.

- 4 x 10' all course r : 5'.

- Récup.

Running :
35-40min/6k.
- footing souple.

NATATION

+
RUNNING

Natation : 2000m natation en mer ou en eau libre avec :

- 15' échauffement au choix.

- 4 x départ de la plage avec 2' rapide.

- 5' allure course r : 3'.

(Travail : retirer la combi après les séries avant la récup).

Course à pied :
14k, footing long.

VELO

90k

Sortie longue «en utilisant les produits course», pensez à être régulier dans vos ravitos (une gorgée d'eau toutes les 10' + 1/2 barre ou un gel toutes les 35').