

PLAN D'ENTRAINEMENT

LONGUE DISTANCE | 7 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

2100m

- 2 x (100Cr + 25Jbe + 25Br + 50 éducs par 25).

- 20 x 50 all 2 rps : 15". (5Nc, 5PE, 5PPL, 5plaq zoom).

- 200m souple.

- 6 x 50 éducs/ 25godilles avant, godilles arrière, grand chien).

- 100m souple.

RUNNING

13k

- 5' échauffement.

- 3 x 10" à 80% de votre fcm, récup 3".

- 10' récup.

VÉLO

1h30/40k

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.

VÉLO

+
RUNNING

Vélo : 1h45/50k.

Home trainer :
- échauffement.

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

- Récup.

Running :
30min/5k.

- footing souple.

NATATION

+
VÉLO

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

- 10' échauffement au choix.

- 6 x départ de la plage en courant + 1' rapider : retour plage très souple.

- 5' récup au choix.

- 3 x 5' non stop en amplitude maximale r: 2' + 5' souple.

Vélo : 3h/80k.
Sortie groupe si possible avec 30 dernières minutes posé sur les prolongateurs à 80% fcm.

RUNNING

15k

Sortie longue (pensez aux ravitos) : souple sans dépasser 75% fcm.