

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DISTANCE OLYMPIQUE - AÉSIO MUTUELLE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

1600m

- 6 x 100m (on alterne 1 en crawl/ 1 en pull buoy respiration en 5 temps) r = 20".
- 8 fois 50m (15m sprint, 35m lent).
- 2 x 200m avec respirations frontales (je regarde devant lors de ma prise d'air). par longueur. R = 20".
- 200m (on alterne 50 crawl/ 50 dos).

VELO

1h45

- Sortie à effectuer sur le petit plateau pour travailler sa vélocité (sur le plat, on tourne les jambes rapidement, aux alentours de 90 tours/min). On intègre dans la séance deux blocs de 10min de travail de force (grand plateau petit pignon), r = 5min en vélocité.

RUNNING

50'

- 20 min de footing.
- 20min avec sprint de 15sec toutes les 2min (on ne s'arrête pas durant ce bloc de travail).
- 10min de footing.