

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DISTANCE OLYMPIQUE - AÉSIO MUTUELLE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

-
2000m

- 200m au choix.
- 4 fois 150m (50 crawl en amplitude 100 crawl) r = 20".
- 8 fois 50m vite r = 20".
- 400m crawl pull buoy (on alterne 50m en respiration 3 temps et 50m en respiration 5 temps).
- 200m crawl avec 2 respirations frontales par longueur.
- 200m au choix.

VELO

+
COURSE À PIED

- Vélo : 2h00
- Sortie à effectuer sur le grand plateau.
 - Après un échauffement de 30 min, réaliser 6 fois une bosse sur le petit plateau de 500 à 800m. Récupération lors de la descente.
 - La fin de la sortie est à effectuer en endurance.
- Course à pied : 15 min.
Allure footing.

RUNNING

-
50'

- 20 min de footing
- 8 min en courant 30" vite 30" lentes.
- 4 min de footing.
- 8 min en courant 30" vite 30" lentes.
- 10 min de footing.