

DISTANCE OLYMPIQUE - AÉSIO MUTUELLE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

## NATATION

-  
2000m

- 400m (on alterne 50 crawl, 50 dos, 50 crawl, 50 brasse).
- 4 x 50m en amplitude r= 20".
- 800m : (25 vite, 25 lent, 50 vite, 50 lent, 75 vite, 75 lent, 100 vite, 100 lent, 75 vite, 75 lent, 50 vite, 50 lent, 25 vite, 25 lent).
- 300m en crawl pull buoy avec 2 respirations frontales par longueur.
- 200m (on alterne 50 crawl, 50 dos).

## VELO

+  
COURSE À PIED

- Vélo : 2h00
- Sur parcours vallonné, on adapte son braquet en fonction du dénivelé. On alterne position assise et en danseuse dans les bosses.
- Course à pied : 20 min.
- Après la sortie cyclisme, partir pour 20 min de footing.

## RUNNING

-  
50'

- 20 min de footing
- 10 min avec 1 min vite/ 1 min lente.
- 5 min de footing.
- 10 min avec 1 min vite/ 1 min lente.
- 5 min de footing.