

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DISTANCE OLYMPIQUE - AÉSIO MUTUELLE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

-
2000m

- 12 x 50m (on alterne 1 en 25 crawl, 25 dos/ 1 en 25 crawl, 25 brasse/ 1 en 25 battements, 25 crawl).
- 300m crawl avec pull buoy avec 2 respirations frontales par longueur.
- 5 x 200m allure course r = 30".
- 100m au choix.

VELO

+
RUNNING

- Vélo : 2h00 - parcours vallonné.
- 3 fois 10min allure course r = 10min entre chaque série.
- Course à pied : 20'.
 - Après la sortie vélo, partir pour 20min de footing.

RUNNING

-
50'

- 20 min de footing
- 3 x 5min à son allure 10km, r = 2min entre chaque série.
- 9min de footing.