

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DISTANCE OLYMPIQUE - AÉSIO MUTUELLE | 3 séances

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

NATATION

-
2000m

- 500m (on enchaîne 75 crawl, 50 dos, 75 crawl, 50 brasse).
- 500m crawl avec pull buoy respiration en 3 temps.
- 500m allure course avec 2 respirations frontales par longueur.
- 500m (on enchaîne 75 crawl, 50 dos, 75 crawl, 50 brasse).

VELO

+

RUNNING

- Vélo : 2h00 - parcours vallonné.
- Sortie souple, on adapte son braquet en fonction du relief.
- Course à pied : 20'
 - Après la sortie vélo, partir pour 30 min de course à pied (15' allure course/ 15' footing).

RUNNING

-
50'

- 20 min de footing
- 5 x 2 min vite/ 2 min lentes.
- 10 min de footing.