

Semaine 51

Natation

Séance 1

Groupe 1 & 2 (2600m)

600 (75 Cr + 25 Dos + 75 Cr + 25 Br + 75 Cr + 25 Jb)
8*100 (2 Cr + 1 Dos + 2 Cr Pull + 1 Br + 2 Cr) R : 10''
12*50 Cr Pull (4 Respi 3 + 4 Respi 5 + 4 Respi 7) R : 10''
400 (50 Dos + 50 Cr + 50 Br + 50 Cr) (25 Jb + 25 NC)
200 Au choix

Groupe 3 & 4 (3200m)

900 (75 Cr + 25 Dos + 75 Cr + 25 Br + 75 Cr + 25 Jb)
9*100 (2 Cr + 1 4N + 2 Cr Pull + 1 4N + 2 Cr + 1 4N) R : 10''
12*50 Cr Pull (3 Respi 3 + 3 Respi 5 + 3 Respi 7 + 3 Respi 9) R : 10''
600 (50 Pap + 50 Cr + 50 Dos + 50 Cr + 50 Br + 50 Cr) (25 Jb + 25 NC)
200 Au choix

Séance 2

Groupe 1 & 2 (2600m)

2*(100 Cr NC + 100 Cr Pull + 100 Cr NC + 50 Dos + 50 Br)
6*100 Cr (25 Educ + 25 NC X2) (1 : Froler l'eau / 2 : Poings fermés / 3 : Sous Marin) R : 10''
400 Cr (100 NC + 100 Pull Respi 5)
6*100 Cr (1 : 25 Vite + 75 Facile / 2 : 50 Vite + 50 Facile) R : 15''
200 Au choix

Groupe 3 & 4 (3400m)

3*(100 Cr NC + 100 Cr Pull + 100 Cr NC + 100 4N)
9*100 Cr (25 Educ + 25 NC X2) (1 : Froler l'eau / 2 : Poings fermés / 3 : Sous Marin) R : 10''
400 Cr (100 NC + 100 Pull Respi 5)
6*100 Cr (1 : 25 Vite + 75 Facile / 2 : 50 Vite + 50 Facile) R : 15''
300 Au choix

Course à pied

- 1 : Footing 50' Endurance
- 2 : Fartlek : 6*(15'' VMA R : 45'') + 3' Footing + 6*(20'' VMA R : 40'') + 3' Footing + 6*(30'' VMA R : 30'')
- 3 : Footing 60' Endurance

Vélo

1 : 4' à 80 T/M + 4' à 85 T/M + 4' à 90 T/M + 4' à 95 T/M + 4' à 100 T/M

5*(20'' à 120 T/M + 40'' à 90 T/M + 20'' à 130 T/M + 40'' à 90 T/M)

5' à 90-95 T/M

6*(10'' Cadence Max R : 50'')

3*3' Force (60-65 T/M) R : 1'

7' Facile

2 : Sortie Endurance 2h environ