



Total semaine 2 :

Natation : 2h30 / Vélo : 3h50 / Course : 3h00 / Workout : 1h30

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 2	<p>Vélo - 40min <i>Puissance</i> 10min echauffemt 8x1min sprint avec 2min recup 5min détente</p> <p>CAP – 35min <i>Endurance</i> Courir pendant 35min sur un terrain plat ou tapis. Rester en Z1- Z2. Penser à courir Proprement</p> <p>Workout – 45min</p>	<p>Natation – 1h Pas d'échauffement 1000m bien nagé 1000m pull + plaquette 1000m bien nagé 30sec de recup entre chaque</p> <p>Pour chaque session de 1000m, essayez de gagner entre 1 et 5 sec à chaque 200m (commencez facile)</p>	<p>CAP – 40min <i>Endurance</i> Courir pendant 40min sur un terrain plat ou tapis. Rester en Z1- Z2. Penser à courir Proprement</p> <p>Workout – 45min</p>	<p>Vélo – 1h20 <i>Endurance</i> 1h20 sur terrain plat ou légèrement vallonné. Restez en zone 1 – 2. Toute les 10min passez en position debout pendant 1 min (Z3 pdt cet exercice)</p> <p>Natation – 45min <i>Endurance</i> 10min échauffement alterner rythme lent/rapide. 30min bien nagé. Compter vos mouvements de bras sur le premier 25 de chaque 100m – Etes- vous constant ? 5min détente très facile</p>	<p>Repos</p>	<p>CAP – 1h50 <i>Endurance</i> Courir pendant 1h50min sur un terrain plat ou tapis. Rester en Z1- Z2. Pensez à relâcher vos bras, épaules, visage...</p> <p>Natation – 45min <i>Endurance</i> 200m échauffement 400m facile 300m modéré 200m rapide 100m très rapide >100m brasse ou dos très facile entre chaque set pour recup. 200m détente</p>	<p>Vélo – 1h50 <i>Force</i> 10min échauffement Cycle : 1min debout sur la selle, gros braquet, RPM faible – atteindre zone 2 – 3 5min recup totale retour zone 1</p>

Courir proprement = se concentrer sur les mouvements de vos jambes, pieds, bras, coudes, épaules, tête, regard, respirations - limiter les pertes d'énergie.