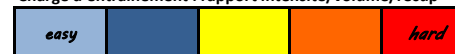


Plan Distance Olympique (1 semaine)

Charge d'entraînement : rapport intensité/volume/récup



Pré-saison			
Week UP 1	Swim	Bike	Run
Session 1	2100m 6*300m (300m tech au choix - 300m prog de 1 à 3/50m - 300m A - 300m prog de 1 à 3/100m - 300m pull + touche aiselle ts les 3 mvts - 300m climax/50m)	2h Force + CLM 40' : 4*[2' end int grand plateau (GP) à 60RPM - 3' end base 100rpm CLM - 5' allure récup]	FARTLEK 40' en terrain boisé 10' allure au choix + 2*(10 jump squat R:20") 20' avec 10* accélérations de 10 à 20" 10' avec montée rapide sur demi-côte 10' cool down
Session 2	2000m 6*50 climax R : 15" - 2*50 Z2 R : 20" 2*[6*(50 dont 15m max - reste sp + R : 45") avec Rbloc : 200m pull]	60km cyclo sportive rester dans les roues 3/4 du temps 3* tirer le groupe allure seuil entre 5' à 8'	Interval court (piste) 15' (1 tour + éducatifs de course) 4*(200 105% VMA R : 1') - 5' end base 3*(400 100% VMA R : 1'30") - 2 tours cool down
Session 3		1h45 - 2h Travail en côte 5*(400m côte end int 60RPM R descente) 20' end base - 5' end int 100 RPM - 2' allure seuil) 3*(700m côte end int 90RPM - 1' seuil - R desc.)	