

# ENDURANCE LEVEL

## OBJECTIF

*Développement de l'endurance*



30' à 1h10



Facile



Eau



Non recommandée

## DESCRIPTION

- 1 Je cours ou je nage 10' à la vitesse V1 pour m'échauffer.
- 2 Je cours ou je nage en zone 0 c'est-à-dire entre la vitesse V1 et V2 (voir tableau ci-dessous pour le temps).
- 3 Je cours ou je nage 10' à la vitesse V1 pour récupérer.

## CONTENU

	FORMAT XS À S				FORMAT S À M				À PARTIR DU FORMAT M			
	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE	SEMAINE
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
CYCLE 1	30'	35'	40'	30'	40'	45'	50'	40'	50'	55'	60'	50'
CYCLE 2	35'	40'	45'	35'	45'	50'	55'	45'	55'	60'	1h05	55'
CYCLE 3	40'	45'	50'	40'	50'	55'	60'	50'	60'	1h05	1h10	60'
CYCLE DE CROISIÈRE	50'	50'	50'	40'	60'	60'	60'	50'	1h10	1h10	1h10	60'



## CONSEILS

- ▶ En course à pied, privilégier un terrain stable (bitume, chemin calcaire) avec peu de dénivelé, afin de se concentrer uniquement sur la technique (ne pas regarder ses pieds).
- ▶ En natation en eau libre, c'est le moment de travailler les trajectoires.