

## Séances semaine 22 et 23:

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Conseils
Semaine 22	Sortie longue d'1h30 en bike and run par 2 ou seul avec des boucles autour de chez vous. Changement toutes les 5 minutes, avec un rythme élevé quand on est à pied et récup en moulinant sur le vélo.	Sortie longue d'1h15 en bike and run par 2 ou seul avec des boucles autour de chez vous. Changement toutes les 5 minutes, avec un rythme élevé quand on est à pied et récup en moulinant sur le vélo.	Sortie longue d'1h en bike and run par 2 ou seul avec des boucles autour de chez vous. Changement toutes les 5 minutes, avec un rythme élevé quand on est à pied et récup en moulinant sur le vélo.	<p>Pour le bike and run choisissez un parcours roulant et facile, l'idée est surtout d'obtenir un rythme soutenu pour le coureur à côté du vélo. Vous verrez qu'on se laisse vite prendre au jeu et qu'on obtient une belle vitesse de course... Sur le vélo en moulinant on récupère vite. Le vélo se place légèrement devant avec un compteur affichant la vitesse c'est encore mieux pour booster le coureur...</p> <p>Si vous êtes seul faites des boucles d'environ 5 minutes autour de chez vous avec un bon rythme à pied et en récup en vélo, c'est moins drôle mais c'est efficace également...</p> <p>Pour la semaine 23 la récup se fait obligatoirement en trotinant !</p> <p>Pensez à boire et à vous étirer en rentrant de l'entraînement mais aussi le vendredi pour récupérer avant entraînement ou course du week end...</p>
Semaine 23	<p>Echauffement 20 minutes</p> <p>15'' vite/1' minute récup</p> <p>30'' vite/1' minute récup</p> <p>45'' vite/1' minute récup</p> <p>1' vite/1' minute récup</p> <p>1'30 vite/1' minute récup</p> <p>2' vite/1' minute récup</p> <p>2'30 vite/1' minute récup</p> <p>3' vite/1' minute récup</p> <p>Refaire cette pyramide 3 fois</p> <p>5 minutes à allure moyenne avec quelques sprints de 10''</p> <p>10 minutes récup</p>	<p>Echauffement 20 minutes</p> <p>15'' vite/1' minute récup</p> <p>30'' vite/1' minute récup</p> <p>45'' vite/1' minute récup</p> <p>1' vite/1' minute récup</p> <p>1'30 vite/1' minute récup</p> <p>2' vite/1' minute récup</p> <p>2'30 vite/1' minute récup</p> <p>3' vite/1' minute récup</p> <p>Récup 5 minutes</p> <p>Refaire cette pyramide 2 fois</p> <p>5 minutes à allure moyenne avec quelques sprints de 10''</p> <p>10 minutes récup</p>	<p>Echauffement 20 minutes</p> <p>15'' vite/1' minute récup</p> <p>30'' vite/1' minute récup</p> <p>45'' vite/1' minute récup</p> <p>1' vite/1' minute récup</p> <p>1'30 vite/1' minute récup</p> <p>2' vite/1' minute récup</p> <p>Récup 5 minutes</p> <p>Refaire cette pyramide 2 fois</p> <p>3 minutes à allure moyenne avec quelques sprints de 10''</p> <p>10 minutes récup</p>	