



SESSION D'ENTRAINEMENT 4

INTENSITÉ: 1 – POUR TOUS

	SESSION 4	Notes
ÉCHAUFFEMENT	10-15 minutes à votre rythme	
PRINCIPAL	Essayez sur 2 000 m ou 3 000 m (éventuellement en eau libre) ou une course en eau libre	<i>Si vous le pouvez, testez votre condition physique en mer ou dans un lac. Il y a de nombreuses courses en eau libre en France de juin à septembre. Profitez-en pour vous tester et vous entraîner différemment. Même si vous profitez d'une course en eau libre comme session d'entraînement, les conditions seront complètement différentes. L'intensité, la météo, l'eau et votre état émotionnel seront différents.</i>

Ecrit par: Entraîneurs arena

4 sessions d'entraînement pour améliorer votre endurance en eau libre

www.arenawaterinstinct.com