

CIVIL - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTES
		3200 M.

NATATION - VITESSE

ÉCHAUFFEMENT:

4 x 250/200 (R:30)

IMP= 100 PADDLE + 100 PULL/PADDLE + 50 GODILLE

PAIR= 100 SW + 50 (TOUCHE AVANT+TOUCHE ARRIERE+TRACTION)

8 X 150 /3:00 *7/3:30 *6/4:00 *PALME OU PALMES

50 KICK + 100 SW

SÉRIE PRINCIPALE:

*20 X 50 /0:55 17/1:05 14/1:20 13/1:25

3 X 50 (3)

1 X 50 (4)

1 X 50 BUILD

*TU DOIS AVOIR MINIMUM 0:15 DE REPOS DANS LE ZONE 3