

CIVIL - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
Mardi	01 octobre 2024	3050 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

4/3 X 150 (R:30)

100 PULL + 50 KICK + 25 DOS/25 CR

SÉRIE PRINCIPALE:

8/7/6 X 75 (R:30)

25 PULL BR + 25 GODILLE + 25 CR

8/7/6 X 75 + PALMES (R:20)

25 SUPERMAN

25 KICK DOS

25 SW CR

CHRONO 50 CR (EN VUE DE LA PRATIQUE DE JEUDI)

ÉCRIRE LES TEMPS DE CHAQUE PERSONNE, IMPRIMER ET COLLER AU MUR.

16 X 50 CR /1:00 14/1:10 12/1:20 10/1:30

COOL DOWN:

400 PULL + PADDLE