

CIVILE - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3800 M.

NATATION

200/150 CR

8/7/6 X 50 (R:30)

25 DOS + 25 BRASSE

3 X 200 PULL (R:30)

100 KICK CHOIX

3 X 200 PADDLE (R:30) *même pace que le pull précédent

100 KICK CHOIX

6 X 100 PALMES /2:00 5/2:15 4/2:30 3(R:30)

50 SUPERMAN + 50 CR

200 PULL

5 X 100 CR /1:50 4/2:00 4/2:20 3(R:30)

5 X 100 CR + PALMES /1:40 4/1:50 4/2:10 (R:20)

COOL DOWN