

JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
Jeudi	24 octobre 2024	3200 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

400/300 PULL CHOIX

6/5/4 X 100 (R30)

IMP= 50 DOS + 25 BRASSE + 25 CR OU QNI POUE LES PLUS EN COURAGEUX !!!

PAIR= 50 CR RATRAPAGE + 50 JET

SÉRIE PRINCIPALE:

4 X (10 X 50 CR /1:00 9/1:10 8/1:20 7/1:30) + R2

1- SW

2- PULL + PADDLE

3- PADDLE + PALMES

4- IMP (4) - PAIR (3)

COOLDOWN 200 CHOIX