

VILLE - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
		3450 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

5/4 X 150 (R:30)

IMP= PULL 50 CR + 25 BRASSE

PAIR= 50 KICK CHOIX + 50 DOS + 50 CR

12/10 X 50 (R:20)

IMP= CR

PAIR= 25 DOS + 25 BRASSE

SÉRIE PRINCIPALE:

2 X

2 X 150 /2:40 2/2:50 2/3:30 2/3:45

4 X 100 /1:50 3/2:00 2/2:20 2/2:30

4 X 50 /0:55 3/1:00 3/1:10 2/1:20

R3

*12/10/8 X 25 PULL + PADDLE (R:15)

IMP= 25 GODILLE

PAIR= 25 CR CATCH

*POSSIBILITÉ DE FAIRE UNE DISTANCE X POUR LE RESTE DE LA PRATIQUE.