

CIVILE – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		2150 M.

NATATION - VITESSE

ÉCHAUFFEMENT:

6/4 X 75 (R:30)

IMP= CR

PAIR= 50 CR 1 BRAS* + 25 SW * BRAS LE LONG DU CORPS PENSE À SORTIR TON ÉPAULE

10 X 100 /2:00 9/2:10 8/2:20 8/2:30 (R:20)

IMP= CR

PAIR= 50 KICK DOS + 50 DOS

SÉRIE PRINCIPALE:

TRAVAIL DE LA CAPACITÉ ANAÉROBIQUE ALACTIQUE

12 X 25 /3:00

(5) + DIVE + COMPTER LE NOMBRE DE COUP DE BRAS

400/300 CR + PALMES

25 SUPERMAN + 25 ROLLOVER 6/1 + 50 CHOIX