

JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
		3100 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

4 X 150/125 (R30)

IMP= CR

PAIR= 25 DOS + 50 CR + 50 KICK CHOIX

8/6 X 75 PALME (R:20)

25 SOUS L'EAU + 25 CR MAINS SOUS L'EAU* + 25 CR

*PENSE À TON CATCH (REGARDE TES MAINS) ET POUSSER LOIN DERRIÈRE

8 X 25 PULL /0:45

IMP= 25 CR

PAIR= 25 CR BUILD

SÉRIE PRINCIPALE:

2 X

2 X 150 /2:40 2/3:00 2/3:30 2/3:00

3 X 100 /1:45 2/2:05 2/2:25 2/2:45

5 X 50 /0:50 4/1:00 2/1:10 2/1:20

R=3