

CIVIL - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
		3600 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

300 PULL CHOIX

3/2 X 150 (R:30)

50 KICK DOS + 50 DOS + 50 KICK CR + 50 CR

450/300

100 CR + 25 DOS 2 BRAS

SÉRIE PRINCIPALE:

6/5 X 200 /3:30 6/3:45 5/4:15 OU 4:30

100 PULL CR + *50 CR RESPIRATION AU 4 TRACTION + 50 RATTRAPAGE LARGE CR

*SE CONCENTRER SUR LA FIN DE TRACTION (BRAS TENDUS)

20 X 50 SW /1:00 18/1:10 16/1:20 14/1:30

COULOIR 2= 4 CR + *1 PAP

AUTRES= 4 CR + *1 CHOIX

CHAQUE 5 PLUS RAPIDE

200 EASY