

# JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

| JOUR  | DATE             | DISTANCE |
|-------|------------------|----------|
| Mardi | 05 novembre 2024 | 3100 M.  |

## NATATION

4 X 150 PULL (R:30)

1-3= CHOIX

2-4= CR MARCHER

8/6 X 75 (R:20)

IMP= 25 KICK BRASSE + 50 BRASSE (2 KICK 1BRAS)

PAIR= 25 KICK CRAWL + 50 ROLL OVER 6/1

8 X 200 CR

2= 2X (50 PULL + 50 CR) /3:40 /4:20 /5:30

2= 2X (50 KICK + 50 CR) /4:00 /5:00 /6:00

2= 2X (50 DOS + 50 CR) /4:00 /4:40 /5:30

2= 2 X (100 CR DERNIER 25 PROGRESSIF) /3:40 /4:20 /5:30

300/200 EASY CHOIX