

JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
Mardi	15 octobre 2024	3200 M.

NATATION

4/3 X 150 PULL (R:30)

1-3= CHOIX

2-4= CR ALLONGER DPS

8/6 X 75 (R:20)

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

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

*MAIN VERS LE PLAFOND PRET À ATTAQUER

12 X 100 CR

3= 50 PULL + 50 CR /1:50 /2:10 2/2:45 2/3:00

3= 50 KICK + 50 CR /2:00 /2:30 2/3:00 2/3:30

3= 50 DOS + 50 CR /2:00 /2:20 /2:45 2/3:00

4= 100 CR DERNIER 25 PROGRESSIF /1:50 3/2:10 2/2:45 2/3:00

300/200 EASY CHOIX

S'IL RESTE DU TEMPS = 15:00

16 X 50 CR

*Tu dois compter tes coups de bras et garde toujours le même pace.

8 /1:00 6/1:15 5/1:30

4 /0:55 4/1:10 3/1:25

4 /0:50 3/1:05 3/1:20