

# JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3500 M.

## NATATION

ENTRAÎNEMENT RÉALISER LE 24 OCTOBRE POUR LA SÉRIE PRINCIPALE J'AI ENLEVÉ 0:05.  
VOUS ALLEZ TRAVAILLER LA RÉSISTANCE.

### ÉCHAUFFEMENT:

400/300 PULL CHOIX

6/5/4 X 100 (R30)

IMP= 50 DOS + 25 BRASSE + 25 CR

PAIR= 25 CR RATRAPAGE + 25 JET + 50 SW

300/200 KICK

### SÉRIE PRINCIPALE:

4 X (10 X 50 CR /0:50 8/1:00 7/1:10 6/1:20) + R3

1- SW

2- PULL + PADDLE

3- PADDLE + PALMES

4- SW (4)

SOIR 1-2-3

COOLDOWN 200 CHOIX