

JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
Jeudi	03 octobre 2024	2600 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

300/250/200 PULL CHOIX

6/4 X 75 CR (R:30)
25 KICK – 50 SW

6/4 X 25 PULL (R:15)
25 BR + 25 CR

SÉRIE PRINCIPALE: (1X AVEC PALMES + 1X SANS PALMES)

2X

4/3 X 100 (R:30)
25 CR
25 KICK DOS
50 CR

4 X 50* CR /1:00

R = 2:00

10 X 50 CR /0:55 8/1:05 7/1:10 6/1:25

*TRAVAIL DANS LA PARTIE 80@85% POUR UN 50M SUR LA FEUILLE AU MUR