

JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
Mardi	29 octobre 2024	3250 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT: 36 MN

5/4 X 150 (R:30)

IMP= 50 CR + 25 BRASSE

PAIR= 50 KICK CHOIX + 50 DOS + 50 CR

12/10 X 50 (R20)

25 CR (3) + 12,5 (4) + 12,5 (3)

12/10/8 X 25 PULL + PADDLE /0:45

25 GODILLE + 25 CR CATCH

SÉRIE PRINCIPALE:

S'IL RESTE DU TEMPS, POSSIBILITÉ DE LE FAIRE 2 FOIS

1 X

2 X 150 /3:00 2/3:30 2/4:00

3 X 100 /1:50 2/2:10 2/2:30

4 X 50 /0:50 3/1:00 2/1:10

R= 2