

CIVILE - SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	ADULTE
		3400 M.

NATATION

ÉCHAUFFEMENT:

5/4 x 200/150 (R:20)

100 PULL + 50 KICK + 50 ZIPPER (COUDE MAIN DÉTENDUE + POUCE FLAT LE CORPS)

400/300/250 KICK CHOIX

SÉRIE PRINCIPALE:

16 X 100 - FAIRE 4 X 100 DE LA SÉRIE 1 + 4 DE LA SÉRIE 2 + ETC

1- CR ROTATION /1:50 4/2:00 3/2:20 3/2:40

R:2

2- 50 CR (3) + 50 BUILD /1:50 4/2:00 3/2:20 3/2:40

R:2

3- 25 KICK CR + 75 CR / 75 CR + 25 KICK CR /2:00 4/2:10 3/2:30 3/2:50

R:2

4- 50 DOS BUILD + 50 DOS BUILD /2:00 4/2:10 3/2:30 3/2:50

8 X 25 CR /1:00

IMP= (3)

PAIR= (5) DIVE

200 EZ CHOIX