

JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE
Jeudi	17 octobre 2024

NATATION – 2600 M.	MATHIEU – 3300 M.
<p>300/250 PULL CHOIX 4/3 X 100 (R30) IMP= 50 DOS + 25 BRASSE + 25 CR PAIR= 50 CR RATRAPAGE + 50 JET</p> <p>300/200 KICK + PALMES</p> <p>4 X (8 X 50 /1:10 7/1:20 6/1:30) + R3 1- 25 (3) + 25 (4) 2- 25 RESP. MAX 3 + 25 (3) + PADDLE 3- 25 (3) + 25 RÉGRESSIF 4- 25 (3) + 25 PROG.</p> <p>COOL DOWN</p>	<p>400 PULL CR 6 X 100 (R30) IMP= 50 DOS + 25 BRASSE + 25 CR PAIR= 50 CR RATRAPAGE + 50 JET</p> <p>300/200 KICK</p> <p>4 X (10 X 50 /0:55) + R3 1- 25 (3) + 25 (4) 2- TENIR 0:35 3- 25 RESP. MAX 3 + 25 (3) + PADDLE 4- OBJECTIF 0:33</p> <p>COOL DOWN</p>