

# JET NATATION – SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	DATE	DISTANCE
Jeudi	10 octobre 2024	2600 M.

## NATATION

### ÉCHAUFFEMENT:

8/7/6 X 100 (0:30)

IMP= PULL CR

PAIR= 50 CR + 50 KICK

### SÉRIE PRINCIPALE:

5 X 100 PULL CR /2:00 4/2:15 3/2:30

200 KICK CR + PALMES /4:30

R2

5 X 100 (50 DOS + 50 CR) /2:00 4/2:15 3/2:30

200 KICK CR + PALMES / 4:30

R2

10 X 50 CR /1:00 8/1:10 7/1:20 6/1:30

12 X 25 EASY /0:45 (DOS + BR + CR)