

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

SEMAINE 6

★ SWIMRUN MEDIUM ★ SWIMRUN LONG

NATATION 1

3000 M



ECHAUFFEMENT : 8 X50m SOUPLE (25 NL/25 DOS) + 4 X 100m 4 NAGES + 8 x 50 m PROGRESSIFS de 1 à 8.

CORPS DE SÉANCE : 4 X (100m **rapide** + 100m souple + 100m **rapide** + 100m souple)

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



NATATION 2

3200 M



ECHAUFFEMENT : 8 X50m SOUPLE (25 NL/25 DOS) + 4 X 100m 4 NAGES + 4 x 100 m PROGRESSIFS dans le 400m.

CORPS DE SÉANCE : 3 X (200m **PULL-PLAQUETTE rapide** + 200m **PULL** + 100m souple) + 2x200m **PULL-PLAQUETTE souple**

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



COURSE À PIED 1

1H20



FOOTING : 1h20 Souple



COURSE À PIED 2

1H10



ECHAUFFEMENT : 20'

CORPS DE SÉANCE : 3 x 10' @ 90% VMA - récup= 3'

RÉCUPÉRATION : 15'



COURSE À PIED 3

45'

FACULTATIF

FOOTING : 45'Souple



SWIMRUN

1H 30



SWIMRUN : 1H 30

