

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

SEMAINE 1

★ 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 : 100m Rap + 200m Souple + 300m Rap + 400m Souple + 300m Rap + 200m Souple + 100m Rap

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



NATATION 2

3000 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 : 8 X (100m PULL-PLAQUETTE + 100m souple PULL)

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



COURSE À PIED 1

50' ⌚



FOOTING : 50' Souple



COURSE À PIED 2

1H ⌚



ECHAUFFEMENT : 20'

CORPS DE SÉANCE : 3 x 6' @ 90% VMA

RÉCUPÉRATION : 15'



COURSE À PIED 3

45' ⌚



FOOTING : 45' Souple

