

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

# SEMAINE 10

★ SWIMRUN MEDIUM ★ SWIMRUN LONG

## NATATION 1

2100 M



**ECHAUFFEMENT** : 6 X50m SOUPLE (25 NL/25 DOS) +4 X 100m 4 NAGES

**ORPS DE SÉANCE** : 8 X 50m rapides + 8 x 100m PULL-PLAQUETTE

**RÉCUPÉRATION** : 200m Souple



## COURSE À PIED 1

1H ⌚



**FOOTING** : 1H Souple



## COURSE À PIED 2

50' ⌚



**ECHAUFFEMENT** : 20'

**CORPS DE SÉANCE** : 8 x 30/30

**RÉCUPÉRATION** : 15'



## SWIMRUN

