

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

SEMAINE 2

★ SWIMRUN M

★ SWIMRUN L

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 (200m PULL-PLAQUETTE + 200m 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 : 12 X 50m @90% - 200m Récup. + 12 X 50m @90% + 400m PULL-PLAQUETTE

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



COURSE À PIED 1

55' ⌚



FOOTING : 55' Souple



COURSE À PIED 2

55' ⌚



ECHAUFFEMENT : 20'

CORPS DE SÉANCE : 10 x 1' /1' @ 95% VMA

RÉCUPÉRATION : 15'



COURSE À PIED 3

45' ⌚



FOOTING : 45' Souple sur terrain vallonné

