

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

SEMAINE 4

★ 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 : 100 Rap. + 200 souple + 300 Rap. + 400 souple + 300 Rap. + 200 souple + 100 Rap.

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



NATATION 2

4100 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 (400m PULL-PLAQUETTE + 400 PULL + 100m souple)

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



COURSE À PIED 1

1H ⌚



FOOTING : 1H Souple



COURSE À PIED 2

55' ⌚



ECHAUFFEMENT : 20'

CORPS DE SÉANCE : 4 x 6' @ 95% VMA - récup= 2'

RÉCUPÉRATION : 15'



COURSE À PIED 3

1H ⌚



FOOTING : 1H sur terrain vallonné

