

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

SEMAINE 8

★ SWIMRUN MEDIUM ★ SWIMRUN LONG

NATATION 1

3200 M



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

CORPS DE SÉANCE : 3 X (200m souple+ 4 x 50m rapides+ 200m allure moyenne)

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



NATATION 2

3000 M



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

CORPS DE SÉANCE : 100 Rap. + 200 souple + 300 Rap. + 400 souple + 300 Rap. + 200 souple + 100 Rap.

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



COURSE À PIED 1

1H



FOOTING : 1H Souple



COURSE À PIED 2

1H10



ÉCHAUFFEMENT : 20'

CORPS DE SÉANCE : 2 x 15' @ 90% VMA - récup= 3'

RÉCUPÉRATION : 15'



COURSE À PIED 3

45'



FOOTING : 45'Souple



SWIMRUN

1H 30



FACULTATIF ☆ ☆

SWIMRUN : 1H 30

