

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

SEMAINE 9

★ SWIMRUN MEDIUM ★ SWIMRUN LONG

NATATION 1

2600 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 : 2x (200m souple + 4 x 50m rapide + 200m moyen)

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 : 4 X 400m rapide (récup 1')

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



COURSE À PIED 1

1H



FOOTING : 1H Souple



COURSE À PIED 2

1H



ECHAUFFEMENT : 20'

CORPS DE SÉANCE : 12 x 1'-1' @ 95% VMA

RÉCUPÉRATION : 15'



COURSE À PIED 3

1H

FACULTATIF

FOOTING : 1H sur terrain vallonné



SWIMRUN

1H



SWIMRUN : 1H

