

S1

S2

S3

S4

S5

S6

# SEMAINE 1

★ SWIMRUN COURT

NATATION 1

1500 M



**ECHAUFFEMENT :** 4 X50m SOUPLE (25 NL/25 DOS) +4 X 50m nl prog

**CORPS DE SÉANCE :** 5 X (100 PULL / 100 Sple)

**RÉCUPÉRATION :** 100m Souple



COURSE À PIED 1

50'



**FOOTING :** 50' Souple

