

S1

S2

S3

S4

S5

S6

# SEMAINE 4

★ SWIMRUN COURT

## NATATION 1

2000 M



**ECHAUFFEMENT :** 4 X 50m SOUPLE (25 NL/25 DOS) + 8 X 50m nl prog.

**CORPS DE SÉANCE :** 3\*(200 Pull / 200 Sple)

**RÉCUPÉRATION :** 200m Souple



## COURSE À PIED 1

60'



**FOOTING :** 60' Souple sur terrain vallonné



## COURSE À PIED 2

60'



**ECHAUFFEMENT :** 20'

**CORPS DE SÉANCE :** 3 X 7' à 85% VMA - r = 2' entre blocs

**RÉCUPÉRATION :** 15'

