

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'

