

S1

S2

S3

S4

S5

S6

SEMAINE 3

★ SWIMRUN COURT

NATATION 1

1600 M



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

CORPS DE SÉANCE : 8 X 100m (25 EDUC / 25 NC)

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



NATATION 2

1700 M



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

CORPS DE SÉANCE : PB : 10*(50 Vite / 50 Sple)

RÉCUPÉRATION : 100m Souple



COURSE À PIED 1

60' ⌚



FOOTING : 60' Souple

