

S1

S2

S3

S4

S5

S6

SEMAINE 2

★ SWIMRUN COURT

NATATION 1

1500 M



ECHAUFFEMENT : 4 X50m SOUPLE (25 NL/25 DOS) +8 X 50m nl prog

CORPS DE SÉANCE : en PULL 100m - 200m - 300m - 200m - 100m

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



COURSE À PIED 1

50' ⌚



FOOTING : 50' avec 20"Ech - 2 X (5 X (30"/30")) à VMA - récup 5' entre les 2 blocs - Récup 15'

