

S1

S2

S3

S4

S5

S6

SEMAINE 5

★ SWIMRUN COURT

NATATION 1

2000 M



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

CORPS DE SÉANCE : 4 X (100m PB / 100m PB + Plaq / 100m NC)

RÉCUPÉRATION : 200m Souple



COURSE À PIED 1

60' ⌚



FOOTING : 60' Souple sur terrain vallonné



SWIMRUN

1H30' ⌚



SWIMRUN : 1H30'

