

**MARDI 24 JANVIER 2017 ©**

## **ECHAUFFEMENT**

- **100 NL**
- **400 (100 BR PULL/ 100 BR)**
- **400 (100 DOS PULL/100 DOS NC)**
- **100 4N**
- 

## **SEANCE**

**-18 X 50**

**9 nage préféré / 9 autres nage**

**R=10'**

- **100 SOUPLE**
- **400 (25 CR VITE/25 CR MOYEN)**
- **4 X 100 CR PULL PLAQ R=20'**

## **FIN**

**200 SOUPLE**



**MARDI 24 JANVIER 2017**

**ECHAUFFEMENT**

- 100 NL
- 400 (100 BR PULL/ 100 BR)
- 400 (100 DOS PULL/100 DOS NC)
- 100 4N
- 

**SEANCE**

**-10 X 50**

**5 nage préféré / 5 autres nage**

**R=10'**

- 100 SOUPLE
- 200 (25 CR VITE/25 CR MOYEN)
- 4 X 100 CR PULL PLAQ R=20'

**FIN**

**200 SOUPLE**



**MARDI 24 JANVIER 2017** ©

## **ECHAUFFEMENT**

- **100 NL**
- **200 (100 BR PULL/ 100 BR)**
- **200 (100 DOS PULL/100 DOS NC)**

## **SEANCE**

**-8 X 50**

**4 nage préféré / 4 autres nage**

**R=10'**

- **100 SOUPLE**
- **200 (25 CR VITE/25 CR MOYEN)**
- **2 X 100 CR PULL**

## **FIN**

**200 SOUPLE**

