

ECHAUFFEMENT : 200 CRAWL AVEC
COULEES DE + EN + LONGUES/ 200 DOS
IDEM/200 BRASSE IDEM/ 200 4 N IDEM

CORPS DE SEANCE : TRAVAIL DETTE
D'O2

400 CR RESPI NORMAL

300 CR RESPI + 1

200 CR RESPI + 2

100 CR RESPI + 3

1' ENTRE CHAQUE

4 X 50 CR MOINS DE RESPI POSSIBLE

1' ENTRE CHAQUE

200 SOUPLE