

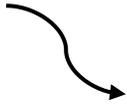
Mardi 24 septembre 2024

LAC

Groupe 1 : 3300m

- 200m en Crawl
100m en Dos
100m en 4 nages  x2
- PALMES 600m DOS
50m batt roulis – 50m éduc
50m NC
- 6x100m R: 10"
2 en dos "bien nagé"
1 en 4 nages avec dos +++
- À faire x2
100m au choix
4x50m R: 10"
1 dép dos 25m +++ - 25m RA
1 au choix relax
- 500m PB
200m 3/5/3/7 par 50m
50m batt
- 200m au choix

Groupe 2 : 2700m

- 100m en Crawl
100m en Dos
100m en 4 nages  x2
- PALMES 600m DOS
50m batt roulis – 50m éduc
50m NC
- 4x100m R: 10"
1 en dos "bien nagé"
1 en 4 nages avec dos +++
- À faire x2
100m au choix
4x50m R: 10"
1 dép dos 25m +++ - 25m RA
1 au choix relax
- 400m PB
150m 3/5/7 par 50m
50m batt
- 100m au choix

Groupe 2 : 2000m

- 100m en Crawl
100m en Dos
100m en 4 Nages
- PALMES 400m DOS
25m batt roulis – 50m éduc
25m NC
- 4x100m R: 10"
1 en dos "bien nagé"
1 en 4 nages avec dos +++
- À faire x2
100m au choix
2x50m R: 10"
1 dép dos 25m +++ - 25m RA
1 au choix relax
- 400m PB
150m 3/5/7 par 50m
50m batt
- 100m au choix