



# Mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024

## LAC

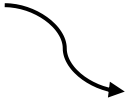
### Groupe 1 : 3400m

- 200m en Crawl  
4x50m R:10" 2 nages  x2
- PALMES 600m CRAWL  
50m batt roulis + respiration dos  
50m Crawl éducatif au choix  
50m crawl NC longue coulée
- PB 3x200m R:15" [plaquettes]  
3/5/3/7 tps par 50m
- À faire x3  
100m batt  
6x50m R: 10" crawl  
Plus vite 1 à 3
- 200m au choix

### Groupe 2 : 2700m

- 200m en Crawl  
100m 4 nages  x2
- PALMES 600m CRAWL  
50m batt roulis + respiration dos  
50m Crawl éducatif au choix  
50m crawl NC longue coulée
- PB 3x200m R:15" [plaquettes]  
3/5/3/7 tps par 50m
- À faire x2  
100m batt  
6x50m R: 10" crawl  
Plus vite 1 à 3
- 100m au choix

### Groupe 2 : 2000m

- 100m en Crawl  
50m dos  
50m Brass  x2
- PALMES 300m CRAWL  
50m batt roulis + respiration dos  
50m Crawl éducatif au choix  
50m crawl NC longue coulée
- PB 2x200m R:15" [plaquettes]  
3/5/3/7 tps par 50m
- À faire x2  
100m batt  
6x50m R: 10" crawl  
Plus vite 1 à 3
- 200m au choix