





Mardi 8 octobre 2024

LAC



Groupe 1 : 3200m

- 150m Crawl – 50m Dos
150m Crawl – 50m Brasse
150m Crawl – 50m SPÉ
- 8x100m R:10"
1 en Crawl
1 en 4 Nages Spé +++
- PB + Plaquettes 4x200m R:15"
1 en Crawl 3/5/3/7 tps par 50m
1 en 75m Crawl – 25m godilles
- 16x50m R:10" 4 crawl – 4 Spé
2 en jbs  1 souple
2 en NC  1 25m +++ 25mRA
- 200m souple au choix

Groupe 2 : 2600m

- 150m Crawl – 50m Dos
150m Crawl – 50m Brasse
150m Crawl – 50m SPÉ
- 6x100m R:10"
1 en Crawl
1 en 4 Nages Spé +++
- PB + Plaquettes 3x200m R:15"
1 en Crawl 3/5/3/7 tps par 50m
1 en 75m Crawl – 25m godilles
- 12x50m R:10" 4 crawl – 4 Spé
2 en jbs  1 souple
2 en NC  1 25m +++ 25mRA
- 200m souple au choix

Groupe 2 : 2000m

- 150m Crawl – 50m Dos
150m Crawl – 50m Brasse
- 4x100m R:10"
1 en Crawl
1 en 4 Nages Spé +++
- PB + Plaquettes 3x200m R:15"
1 en Crawl 3/5/3/7 tps par 50m
1 en 75m Crawl – 25m godilles
- 8x50m R:10" 4 crawl – 4 Spé
2 en jbs  1 souple
2 en NC  1 25m +++ 25mRA
- 200m souple au choix