

Mardi 8 octobre 2024

LAC

Groupe 1 : 2900m

- 300m en Crawl
200m en 4 Nages
150m en Crawl
100m en Brasse
50m en Dos
- 10x50m R:15"
 - 1 en Crawl 25m +++ - 25m RA
 - 1 en Brasse 2x jbs 1x bras
- PB 3x300m R:20" CRAWL
 - 150m 3/3/7 tps
 - 100m PB chevilles
 - 50m batt ++++++
- 10x50m R:15"
 - 1 en Crawl 25m RA - 25m ++++
 - 1 en Brasse "pinto"
- 200m au choix

Groupe 2 : 2400m

- 300m en Crawl
200m en 4 Nages
150m en Crawl
100m en Brasse
50m en Dos
- 8x50m R:15"
 - 1 en Crawl 25m +++ - 25m RA
 - 1 en Brasse 2x jbs 1x bras
- PB 2x300m R:20" CRAWL
 - 150m 3/3/7 tps
 - 100m PB chevilles
 - 50m batt ++++++
- 8x50m R:15"
 - 1 en Crawl 25m RA - 25m ++++
 - 1 en Brasse "pinto"
- 100m au choix

Groupe 2 : 1800m

- 200m en Crawl
150m en Crawl
100m en Brasse
50m en Dos
- 6x50m R:15"
 - 1 en Crawl 25m +++ - 25m RA
 - 1 en Brasse 2x jbs 1x bras
- PB 2x300m R:20" CRAWL
 - 150m 3/3/7 tps
 - 100m PB chevilles
 - 50m batt ++++++
- 6x50m R:15"
 - 1 en Crawl 25m RA - 25m ++++
 - 1 en Brasse "pinto"
- 100m au choix