

# Mardi 24 octobre 2024

## LAC

### Groupe 1 : 3100m

- 100m en Crawl  
100m en 4 nages jbs  
100m en Crawl  
100m en 4 nages éducatif  
100m en Crawl  
100m en 4 nages NC  
100m en Crawl
- PB + plaquettes  
8x100m R: 15"  
Crawl W allure ++
- À faire 3x  
100m en JBS  
100m en Spé éducatif  
4x50m R:10" SPÉ
  - 25m +++++ - 25m RA
- Palmes 600m  
100m crawl longues coulees  
100m spé éducatif

### Groupe 2 : 2500m

- 100m en Crawl  
100m en 4 nages jbs  
100m en Crawl  
100m en 4 nages éducatif  
100m en Crawl  
100m en 4 nages NC
- PB + plaquettes  
8x100m R: 15"  
Crawl W allure ++
- À faire 2x  
100m en JBS  
100m en Spé éducatif  
4x50m R:10" SPÉ
  - 25m +++++ - 25m RA
- Palmes 500m  
100m crawl longues coulees  
100m spé éducatif

### Groupe 2 : 2100m

- 100m en Crawl  
100m en 4 nages jbs  
100m en Crawl  
100m en 4 nages éducatif
- PB + plaquettes  
5x100m R: 15"  
Crawl W allure ++
- À faire 2x  
100m en JBS  
100m en Spé éducatif  
4x50m R:10" SPÉ
  - 25m +++++ - 25m RA
- Palmes 400m  
100m crawl longues coulees  
100m spé éducatif