

Mardi 5 novembre 2024

LAC

Groupe 1 : 3200m

- 150m en Crawl - 50m en Dos
150m en Crawl - 50m en Brasse
4x100m en 4 nages
- Palmes 4x200m R:15"
1 en Crawl longues coulées
1 en 4 nages
- 50m brasse Pinto → X2
50m dos deux bras
- 20x50m R:10"
1 en jbs
1 en hypoxie
3 en spé 25m +++ / 25m RA
- 400m en Crawl PB
3/5/3/7 tps par 50m

Groupe 2 : 2600m

- 150m en Crawl - 50m en Dos
150m en Crawl - 50m en Brasse
4x100m en 4 nages
- Palmes 3x200m R:15"
1 en Crawl longues coulées
1 en 4 nages
1 en Dos "bien nagé"
- 50m brasse Pinto → X2
50m dos deux bras
- 12x50m R:10"
1 en jbs
1 en hypoxie
3 en spé 25m +++ / 25m RA
- 400m en Crawl PB
3/5/3/7 tps par 50m

Groupe 2 : 2000m

- 100m en Crawl - 50m en Dos
100m en Crawl - 50m en Brasse
100m en 4 nages
- Palmes 3x200m R:15"
1 en Crawl longues coulées
1 en 4 nages jbs/éduc par 25m
1 en Dos "bien nagé"
- 50m brasse Pinto → X2
50m dos deux bras
- 12x50m R:10"
1 en jbs
1 en hypoxie
3 en spé 25m +++ / 25m RA
- 200m en Crawl PB
3/5/3/7 tps par 50m