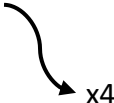


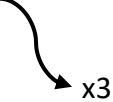
# Mardi 26 Novembre

## LAC


### Groupe 1 : 3300m

- 4x200m R:15"
  - 1 en Crawl
  - 1 en 4nages 25m éduc – 25m NC
- 3x300m R:15" PB
  - 100m 3tps – 50m 7tps
  - JBS
  - 100m 7tps – 50m hypoxie
- 100m Dos à 2 bras ou Brasse  
50m SPÉ ++++++  
50m RA  x4
- Palmes 6x100m R:15"
  - 1 en Crawl longues coulées
  - 1 en 4 nages
- 200m souple au choix

### Groupe 2 : 2600m

- 3x200m R:15"
  - 1 en Crawl
  - 1 en 4nages 25m éduc – 25m NC
  - 1 en Crawl
- 3x300m R:15" PB
  - 100m 3tps – 50m 7tps
  - JBS
  - 100m 7tps – 50m hypoxie
- 100m Dos à 2 bras ou Brasse  
50m SPÉ ++++++  
50m RA  x3
- Palmes 4x100m R:15"
  - 1 en Crawl longues coulées
  - 1 en 4 nages
- 100m souple au choix

### Groupe 2 : 2100m

- 4x100m R:15"
  - 1 en Crawl
  - 1 en 4nages 25m éduc – 25m NC
- 3x200m R:15" PB
  - 75m 3tps – 250m 7tps
  - JBS
  - 100m 7tps – 50m hypoxie
- 100m Dos à 2 bras ou Brasse  
50m SPÉ ++++++  
50m RA  x3
- Palmes 4x100m R:15"
  - 1 en Crawl longues coulées
  - 1 en 4 nages
- 100m souple au choix