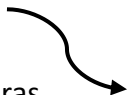



# Mardi 17 septembre 2024

## LAC


### Groupe 1 : 3200m

- 4x200m R: 15"  
1 en Crawl  
1 en 4 nages [25m batt – 25m éduc]
- PB + plaquettes 600m  
150m 3/5/7 tps par 50m  
50m godilles
- 10x50m R: 10" 1 crawl – 1 au choix  
15m +++ - 35m RA  
  
400m [50m batt – 50m brasse]  
  
10x50m R: 10" 1 crawl – 1 au choix  
35m RA - 15m +++
- 100m PB crawl  
50m jbs brasse  
50m PB dos à 2 bras  x2

### Groupe 2 : 2600m

- 3x200m R: 15"  
1 en Crawl  
1 en 4 nages [25m batt – 25m éduc]  
1 en crawl
- PB + plaquettes 600m  
150m 3/5/7 tps par 50m  
50m godilles
- 6x50m R: 10" 1 crawl – 1 au choix  
15m +++ - 35m RA  
  
400m [50m batt – 50m brasse]  
  
6x50m R: 10" 1 crawl – 1 au choix  
35m RA - 15m +++
- 100m PB crawl  
50m jbs brasse  
50m PB dos à 2 bras  x2

### Groupe 3 : 2100m

- 3x200m R: 15"  
1 en Crawl  
1 en 4 nages [25m batt – 25m éduc]
- PB + plaquettes 400m  
150m 3/5/7 tps par 50m  
50m godilles
- 6x50m R: 10" 1 crawl – 1 au choix  
15m +++ - 35m RA  
  
300m [50m batt – 50m brasse]  
  
6x50m R: 10" 1 crawl – 1 au choix  
35m RA - 15m +++
- 100m PB crawl  
50m jbs brasse  
50m PB dos à 2 bras  x2