

Mardi 10 septembre 2024

LAC

Groupe 1 : 3200m

- 300m en Crawl
200m [50m brasse – 50m dos]
100m en 4 nages
200m [50m brasse – 50m dos]
300m en Crawl
- Palmes
600m
50m batt – 50m crawl
50m Ondul – 50m Pap éduc

8x50m R: 10"
1 en pap 25m +++ - 25m RA
1 en Dos à 2 bras
- 3x200m R: 15" PB
150m 3/5/7 tps par 50m – 50m jbs +++
- 12x50m R: 15" 1 par nage
15m +++ - 35m souple
- 100m à 200m au choix

Groupe 2 : 2600m

- 200m en Crawl
200m [50m brasse – 50m dos]
100m en 4 nages
200m [50m brasse – 50m dos]
200m en Crawl
- Palmes
600m
50m batt – 50m crawl
50m Ondul – 50m Pap éduc

6x50m R: 10"
1 en pap 25m +++ - 25m RA
1 en Dos à 2 bras
- 3x200m R: 15" PB
150m 3/5/7 tps par 50m – 50m jbs +++
- 8x50m R: 15" 1 par nage
15m +++ - 35m souple
- 100m au choix

Groupe 3 : 2000m

- 200m en Crawl
100m en Brasse
200m en Crawl
100m en Dos
- Palmes
400m
50m batt – 50m crawl
50m Ondul – 50m Pap éduc

6x50m R: 10"
1 en pap 25m +++ - 25m RA
1 en Dos à 2 bras
- 4x100m R: 15" PB
75m 3/5/7 tps – 25m jbs +++
- 4x50m R: 15" 1 par nage
15m +++ - 35m souple
- 100m au choix