

Séance calorie

Matériel nécessaire —> tuba, palmes, pull et plaqs



le club des
Nageurs 2.0

Travail	Distance
Echauffement dans l'eau	300m au choix 4x50m crawl tuba moins de coups de bras possible 2x100m 4nages
Corps de séance Répéter 2 ou 4x la série	2x(6x50m crawl palmes 25 VITE / 25 souple 200m crawl pull (+ plaqs))
Récupération	4x50m crawl tuba moins de coups de bras possible 200m souple
TOTAL (en mètres)	2100m ou 3100m