



ENTRAINEMENTS VACANCES FEVRIER 2019



ENTRAINEMENT 1

L1/L5

4x200 (1 – CR / 2 – BR (EDUC/JBES) / 3 – CR PB / 4 – 4N (EDUC/NC))

3

6 x 100 r »15 @ 70

4

200 PB dos / CR

idem

6 x 100 r »15 @ 60 (75 CR / 25 spé)

4

200 jbes spé/ dos

idem

8 x 50 R »15 (1 – 25 GF/25 progressif / 2 – 25 amplitude/25 hypoxie)

6

Retour au calme



ENTRAINEMENT 2

L1/L5

10 x 200 r »20

idem

1 – au choix

2 – Educ + mauv. styl

3 – (75 CR – 25 pap progressif)

4 – NC @ 70

5 – Avec 4x25 Vite dispersés

6 – Palmes @ 80

7 – Spé @60

8 – 75 Amplitude 25 Jbes

9 – Contrôlé Technique

10 – Souple

6 x 100 @ 70% R »15 maxi et finir par 200 souple

4



ENTRAINEMENT 3

L1/L5

6 x 100 r »10 (1 CR / 1 4N PB / 1 spé (EDUC / NC))

idem

3 x 300 r » 30 max progressif de 1 à 3 (Plaquettes)

3 PB

6 x 50 (1 relaché / 1 à 2mvt par bras)

4

4 x 50 r »15 @80 – 100 @70 r »20 – 200 @60 r »20 – 4 x 50 r »15

ss 100

Retour au calme

« NE LIMITEZ PAS VOS DEFIS, DEFIEZ VOS LIMITES... »