



## ENTRAINEMENTS VACANCES NOEL 2018



### ENTRAINEMENT 1

	L1/L5
4x200 (1 – CR / 2 – BR (EDUC/JBES) / 3 – CR PB / 4 – 4N (EDUC/NC))	3
6 x 100 r »20 ou Dép. ttes les ... progressif de 60 @ 70	4
200 jbes au choix	idem
6 x 100 r »20 ou Dép. ttes les ... @ 60 (75 CR / 25 spé)	4
200 educ + mauvais style (4 diff)	idem
8 x 50 R »15 (1 – 25 GF/25 relaché / 2 – 25 relaché/25 hypoxie)	6
Retour au calme	



### ENTRAINEMENT 2

	L1/L5
10 x 300 r »30	(7)
1 – au choix                      2 – Educ CR/spé                      3 – (75 CR – 25 spé progressif)	1-2-3
4 – Paddles @ 70                      5 – Progressif par 100                      6 – Palmes @ 70	5
7 – 4N @60                      8 – 5 Rétablissements chaque 100                      9 – Contrôlé Technique	7-9
10 – Souple	10



### ENTRAINEMENT 3

	L1/L5
9 x 100 r »10 (1 CR / 1 4N PB / 1 spé (EDUC / NC))	idem
4 x 200 r » 30 max progressif de 1 à 4 (Plaquettes)	3 ss pl
6 x 50 ( 1 relaché / 1 pg fermés)	4
4 x 50 r »15 @80 – 100 @70 r »20 – 200 @60 r »20 – 4 x 50 r »15	ss 200
Retour au calme	

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