



Séance natation de Laura BENNETT

Distance : 5.2 km

Echauffement :

300 crawl :

4x50 : (20 vite / 30 souple)

200 crawl :

4x50 : (25 vite / 25 souple)

100 crawl :

4x50 : (30 vite / 20 souple)

Série :

2 x {4 x 200 crawl départ 2'50 bien nagé / 200 crawl vite / 4 x 100crawl
départ 1'30 bien nagé / 100 vite / 4 x 50 crawl départ 45'' bien nagé /
50 vite / 150 souple}

Retour au calme : 200 souple

