

lundi 1 mai 2017					mercredi 3 mai 2017					jeudi 4 mai 2017					samedi 6 mai 2017										
					300 Cr/dos par 50 4x100 4N (2 jbes-2 NC) 4x50 Cr (1)					300 Cr/dos par 50 4x100 4N (2 jbes-2 NC) 4x50 Cr (1)					300 Cr/dos par 50 4x100 4N (2 jbes-2 NC) 4x50 Cr (1)										
00:00					900 20:00					900 20:00					900 20:00										
	dist	reps	speed	rest		dist	reps	speed	rest		dist	reps	speed	rest		dist	reps	speed	rest						
			00:00	00:00	Crawl Plaq (2)	150	3	02:05	01:00	Jbes palmes(1)	600	1	12:00	02:00	Jambes crawl	50	8	01:00	00:30						
			00:00	00:00	EZ	200	1	05:00	00:00	Educ/NC	50	6	01:00	00:45	Educ/NC	50	6	01:00	00:45						
			00:00	00:00	Crawl NC (2)	150	4	02:10	01:00	Crawl	400	1	06:00	02:00	Crawl Plaq	200	3	03:00	01:00						
			00:00	00:00	EZ	200	1	05:00	00:00	Crawl	300	1	04:30	01:30	EZ	100	1	02:30	01:00						
			00:00	00:00	Crawl palmes (2)	150	6	02:00	01:00	Crawl	200	1	03:00	01:00	Crawl NC	100	6	01:30	00:30						
			00:00	00:00	EZ	200	1	05:00	00:00	Crawl	100	1	01:30	00:30	EZ	100	1	02:30	01:00						
			00:00	00:00				00:00	00:00	EZ	200	1	05:00	00:00	Crawl palmes	50	12	00:40	00:20						
			00:00	00:00				00:00	00:00				00:00	00:00	EZ	200	1	05:00	00:00						
			00:00	00:00				00:00	00:00				00:00	00:00				00:00	00:00						
Totaux		0		00:00:00		Totaux		3450		01:23:55		Totaux		3000		01:21:30		Totaux		3800		01:44:30			
<i>inter serie</i>		0		01:30		<i>inter serie</i>		6		01:30		<i>inter serie</i>		6		02:00		<i>inter serie</i>		7		02:00		14:00	
					(1) 15m hypoxie vite reste EZ/20m hypocie vite reste EZ/25m hypoxie vite reste EZ/25m EZ - 25m prog (2) 100m normal - 50m ++					(1) 50 battement tête hors de l'eau-50 ondulation sur le dos-50 ondulation ventrale avec 15m de coulée															
										300 plus vite que le 300 du 400 200 plus vite que le 200 du 400 100 plus vite que le 100 du 200															

Total Semaine 10250