

lundi 29 mai 2017					mercredi 31 mai 2017					jeudi 1 juin 2017					vendredi 2 juin 2017										
300 CR - 200m 4nages palmes - 4 x 25 ondul palmes (4 faces) - 4 x 50 4N (25 educ/25 NC)					800	20:00	300 CR - 200m 4nages palmes - 4 x 25 ondul palmes (4 faces) - 4 x 50 4N (25 educ/25 NC)					800	20:00	300 CR - 200m 4nages palmes - 4 x 25 ondul palmes (4 faces) - 4 x 50 4N (25 educ/25 NC)					800	20:00	Assemblée Générale				
	dist	reps	speed	rest		dist	reps	speed	rest		dist	reps	speed	rest		dist	reps	speed	rest						
Crawl Tuba (1)	200	3	03:00	01:00	Jbes palmes(1)	600	1	12:00	02:00	Jbes crawl tuba	50	10	00:55	00:30				00:00	00:00						
Crawl (2)	25	12	00:20	00:40	EZ	100	1	02:30	01:00	Crawl (1)	50	6	00:40	00:35				00:00	00:00						
EZ	100	3	03:00	00:00	Cr / 4N	50	6	00:00	01:10	EZ	100	1	03:00	00:00				00:00	00:00						
Défi Crawl hypoxie (3)	25	24	00:00	00:40	EZ	200	1	05:00	01:00	Crawl (2)	50	6	00:40	00:35				00:00	00:00						
EZ	100	3	03:00	00:00	Cr + pap palmes (2)	200	4	03:15	01:00	EZ	100	1	03:00	00:00				00:00	00:00						
			00:00	00:00	EZ	200	1	05:00	00:00	Crawl (3)	50	8	00:45	01:00				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				00:00	00:00						
			00:00	00:00				00:00	00:00				00:00	00:00				00:00	00:00						
Totaux	2900		01:28:00		Totaux	3000		01:24:30		Totaux	2700		01:26:10		Totaux	0		00:00:00							
<i>inter serie</i>	5	02:00	10:00		<i>inter serie</i>	6	02:00	12:00		<i>inter serie</i>	6	02:00	12:00		<i>inter serie</i>		00:00	00:00							
(1) 2 mvts inspi/2 mvtds apnée/2 mvts expi (2) expi complète puis 10m max reste souple (3) 1 respi par 25 3x(200+4x25+100+8x25+100)					(1) 50 battement tête hors de l'eau-50 ondulation sur le dos-50 ondulation ventrale avec 15m de coulée					(1) prog 1 à 4 et 5/6 mm allure 4 avec 1 mvt de plus par 50 (2) prog 1 à 4 et 5/6 mm allure 4 avec 1 mvt de moins par 50															
					(2)tous les 50 : 6 ondulations + 5 cycles papillon reste NL					(3) Départ plongé première respi à 20 m puis + longue distance sans respirer															

Total Semaine 8600