

À partir du 15/08/2019

<b>TERRESTRE</b>	<b>PISCINE</b>
<b>2 footing par semaine de 15 à 20 Minutes</b> <b>Suivi d'exercices avec uniquement poids du corps</b>	<b>2 séances dans l'eau</b>
<b>Bas du corps : squat, fentes, montées de genoux, montées d'escaliers rapides, corde à sauter, burpees, jumping jack</b>  <b>Haut du corps : pompes, dips, tractions et/ou tractions inversées</b>  <b>Gainage : facial, latéral, sur coudes ou sur mains, moutains climb</b>	<b>Maximum 2000m</b>  <b>Technique Crawl et 4 nages sur 50 mètres</b>