

Préparez-vous en **variant les plaisirs** !

La majorité des bassins du pays accueille à nouveau du public. N'oublions pas que les sites de baignade en extérieur sont également à nouveau accessibles. **Pourquoi alors choisir entre l'une et l'autre option ?** Coach Caro vous propose dorénavant chaque semaine, **une séance en eau libre** et **une séance en piscine**. De quoi faire le **plein de sensations** !

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 3 août 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

10 MIN NAGE AU CHOIX SOUPLE

SÉRIE À RÉALISER 5 FOIS

- 30 COUPS DE BRAS RESPI 3 TPS
- 30 COUPS DE BRAS RESPI 5 TPS
- 28 COUPS DE BRAS RESPI 7 TPS

SÉRIE À RÉALISER DURANT 10 MIN

- 5 MOUVEMENTS DE BRASSE
- 28 COUPS DE BRAS RESPI 5 OU 7 TPS
- 5 MOUVEMENTS DE DOS

Séance
en eau
libre

CORPS DE LA SÉANCE

RETOUR AU CALME | **5 MIN** NAGE AU CHOIX SOUPLE

Retour à
l'eau

Durée de la séance 35 min

<< Bonne séance ! >> Coach Caro

