

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 31 août 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

15 MIN NAGE AU CHOIX SOUPLE

CORPS DE LA SÉANCE

SÉRIE À RÉALISER 5 FOIS

- NAGE STATIQUE PENDANT 20 SEC
- 30 COUPS DE BRAS CR RAPIDE
- 30 COUPS DE BRAS CR NORMAL
- 10 COUPS DE BRAS DOS SOUPLE

Séance
en eau
libre



Retour à
l'eau

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

Durée de la séance 30 min

<< Bonne séance ! >> Coach Caro