

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 7 septembre 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

10 MIN NAGE AU CHOIX SOUPLE

2 MIN CR RAPIDE

1 MIN CR LENT

3 MIN CR RAPIDE

1 MIN CR LENT

4 MIN CR NORMAL

1 MIN CR LENT

5 MIN CR NORMAL

1 MIN CR LENT

1 MIN CR TRÈS RAPIDE

Séance
en eau
libre

Retour à
l'eau

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

Durée de la séance 34 min

« Bonne séance ! » Coach Caro

