

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 14 septembre 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

- 2 MIN** FOOTING DANS L'EAU (EAU AU NIVEAU DES GENOUX)
- 2 MIN** FOOTING DANS L'EAU (EAU AU NIVEAU DES HANCHES)
- 2 MIN** FOOTING DANS L'EAU (EAU AU NIVEAU DES ÉPAULES)
- 5 MIN** NAGE AU CHOIX

CORPS DE LA SÉANCE

- 10 MIN** CRAWL
SÉRIE À EFFECTUER **DEUX FOIS**,
AVEC **1 MIN DE PAUSE** ENTRE CHAQUE CYCLE

Séance
en eau
libre

RETOUR AU CALME

- 5 MIN** NAGE AU CHOIX SOUPLE
- 5 MIN** ÉTIREMENTS

Retour à
l'eau

Durée de la séance 41 min

<< Bonne séance ! >> Coach Caro

