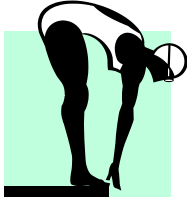




SECTION SPORTIVE NATATION



LUNDI

16H-18h *ENTRAINEMENT*

Centre aquatique de BETHUNE
4 lignes d'eau de 25m

- ◆ Travail technique des parties non nagées (plongeon/virages)
- ◆ Travail physiologique en capacité aérobie



JEUDI

16H-18h *ENTRAINEMENT*

Centre aquatique de BETHUNE
2 lignes d'eau de 50m

- ◆ Travail physiologique
Vitesse/endurance de force
- ◆ Sauvetage
- ◆ PPG + étirements

