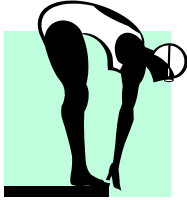




SECTION SPORTIVE NATATION



LUNDI Tous niveaux

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 les secondes

13H-15h *ENTRAINEMENT*

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

- ◆ Travail physiologique
Vitesse/endurance de force



JEUDI 1ère et Terminale

16H-18h *ENTRAINEMENT*

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

- ◆ Travail physiologique
Vitesse/endurance de force