

## **SEMAINE 50**

**Niveau1 :2900    Niveau 2 :2300m**

Echauffemt :

200crawl pull- 1003n-200C (25bras droit 25 b gauche 25 batt 25 normal)

N1 : 12x 100 crawl pull r15'' soutenus et réguliers

N2 : 10x100 idem

100 souple

N1 500 (75 crawl 25 autre nage)

N2 300 idem

N1 : 400 crawl pull plaquettes

N2 : 300 idem

100 récup

**Niveau1 : 2700m    niveau2 : 2300m**

Echauffemt :

300 (75crawl 25 batt) 300(50crawl-502 nages par 25) 300 crawl educ(25poings fermé-25 rattrapé-50crawl normal)

N1 :1000 crawl pull souple

N2 :800 idem

100 souple

N1:10x50 crawl (25 vite-25 souple 15'' recup)

N2 : 8x50 idem

200 souple au choix