

Semaine 51

Total N1 : 3100

Total N2 :2500

Echauff 15 mn non stop alternance des 3 nages

- N1 30X50 R10 "crawl
10 en plaquettes pull 10- en pull_ 10 crawl normal
N2 20X 50 R10"
10 plaquettes pull- 10 pull
- 100 souple
- 500 crawl palmes (75 crawl 25 battements dos)
- 200 récup

Total N1 2900m

Total N2 : 2400

Echauff 400 (50 crawl-50 2 nages par 25)

- N1 400 crawl pull
2x200 crawl nage complète appuyé r 20"
400 crawl pull souple
4x100 crawl nage complète appuyé r 15"
- N2 300 idem
2x150 idem
300 idem
3x100 idem
300 idem
- 100 souple
- 400 jambes palmes(50 ventral-50 dorsal)
- N1 300- N2 200 brasse (50nage complete 25 bras 25 jambes)
- 100 souple