

Semaine 03

SEANCE 1

Total N1 :2600M Total N2 : 2200M

Echauff : 600 (100crawl nc- 100 3 nages par 25) x2

200 crawl éduc (25 bras droit 25 bg 25 poings fermés 25 water polo)

- N1 1000m c pull N2 800 c pull
- 400 jambes palmes
- 100 souples
- N1 8X 50 C (25 vite 25 souple) recup 15 sec N2 4X50 idem
- 100 recup

SEANCE 2

Total N1: 3300M Total N2 :2500M

Echauff : 200crawl pull- 200 3 nages

N1 5X400 N2 3X400(faire les 3 premiers de la série) recup 20sec

1/plaquettes+ pull 2/ 2X200 crawl nc recup 20'' 3/ 400c pull

4/ 4 x 100 c nc recup15'' 5/ 400 c pull

100 souple

200 brasse (50nage complete 25 bras 25 jambes)

300 batt palmes

300 crawl pull recup