

SEMAINE 05/13

SEANCE1 Total N1 :3300m

TotalN2 ;2700m

Echauff :600 (alterner 100crawl et 100 3nages par 25)

N1 8X200 Crawl recup 20'' 4x pull 4xnage complete

N2 6X200 idem (3 et 3)

100 souple

N1 500 pull et plaquettes

N2 400 idem

100 souple

N1 8X50 1 dos 1 brasse 1 crawl recup 10''

N2 6X50 idem

SEANCE2 TotalN1 : 3300 m

Total N2 :2600m

Echauff : 100crawl 100 brasse 100 dos

N1 3X800 R30''

N2 3X600 1/ PULL 2/nage complète 3/ pull plaquettes

100 souple

N1 400 jambes palmes

N2 300 idem

100 souple