

## SEMAINE 06

Nc : nage complete

### SEANCE 1      TOTAL N1 : 3500

### TOTAL N2 :2500

Echauff :200 (50crawl 50 2 nages) 200crawl educ par 25 200 battements

- N1 400 crawl pull-recup 30'-'2x200 crawl nc r 20''- recup30-400c pull r30'' 4x100 Crawl nc recup 15''  
N2 idem mais sur série de 300

100 rsouple

- N1 800 (alterner 100 crawl nc et 100m 3nages par 25)  
N2 600 idem

### SEANCE2      TOTAL N1 : 3400

### TOTAL N2 :2800

Echauff : 400 ( 75 crawl-25 dos) 200 brasse (25 nage complete 25 bras)

- N1 10 X 150 crawl nc recup 20''
- N2 8 X 150 idem

100 souple

- N1 800 crawl pull plaquettes
- N2 600 idem

N1 400 souple au choix

N2 300 idem