

SEANCES SEMAINE 7

SEANCE 1 TOTAL N1: 3500m

TOTAL N2 :2800m

N1 4X 800 R30'' 1/pull -2/ nage complete- 3/pull plaquettes -4/nage complete

N2 3 X 800 R 30'' 1/ pull 2/ pull plaquettes 3/ nage complete

N1 4X50 crawl (25 vite 25 relaché) récup 15''

N2 6X50 idem

100 souple recup

SEANCE 2 TOTAL N1 : 3400

TOTAL N2 :2800

Echff : 600 au choix en 3 nages

200crawl pull souple r20''

2x100 crawl nage complète appuyés r 20''

4x50 nc vite r 20''

Fin de la série récup 30''

N1 série à faire 3 fois - N2 : 2 fois

100 récup

800 crawl palmes souple

100 récup