

SEANCES SEMAINE 08

SEANCE 1 TOTAL N1 : 3200m

TOTAL N2 :2700m

20 mn non stop alternance de nages au choix

N1 N2 1500m pull allure CD

100 souple

N1 8X50 crawl nc R 15' à 20'' (25 vite 25 relaché)

N2 6X50 idem

100 récup

SEANCE 2 TOTAL N1 : 3100 m

TOTAL N2 :2700m

Echauff : 100crawl 100 brasse 100 dos

200 crawl éduc (25 bras droit 25 bras gauche 25 water polo 25 poings
Fermés)

N1 1000m N2 800 (plaquettes et palmes en souplesse)

100 souple

N1 X 5 N2 X 4

100 crawl pull souple enchainé sur 2x50 crawl nc récup 15'' entre les 50
30'' de récup en chaque série

500m souple(50crawl 50 brasse)