

## SEANCES NATATION SEMAINE 12

**SEANCE 1      Total N1 ;3200                      Total N2 ;2700**

Echauff : 4x100 3 nages par 25 r10'' N2 3x100 idem  
200 brasse(50 nage complete 25 bras 25 jambes)  
200 batt

N1              N2 idem en séries de 400  
500 crawl pull plaquettes r20 ''  
5x100 crawl pull r20'' appuyés  
10x50 crawl nc r15'' appuyés  
500 crawl pull plaquettes  
200 récup  
4x25 crawl vite retour en récup  
100 souple

---

**SEANCE 2                      TotalN1 : 3200                      TotalN2 :2800**

Echauff : n1 800(200crawl pull-100 3nages par 25-100 batt)  
N2 600 (100crawl pull reste idem)

1500 crawl au train  
200 récup  
N1 10x50 r15'' (1 crawl nc-1 autre nage)  
N2 8x25 idem  
N1 200 recup  
N2 100 recup