

SEANCES NAT SEMAINE 18

S1 Total N1 : 3100

Total N2 :2700

Echauff:100C 100B 100D

N1 400 N2 200 (75crawl 25 batt)

400c-300c 200c-300c 400c recup20'' allure moyenne

100 souple

200 brasse (25nage complete 25 bras)

N1 10X50 1x(25vite 25 souple)

1x 50amplitude recup15''

N2 6X50 idem

S2 Total N1 : 3050

Total N2 :2500

Echauff:

N1 10 x100 r10'' (1x en 3nages par 25- 1x crawl pull)

N2 6x100 idem

N1 8x150 crawl nc recup20'' appuyés

N2 6x150 idem

N1 600 crawl pull+plaquettes

N2 500 idem

100 souple

N1 6X25 c sprint retour en recup et départ immediat

N2 4x25 idem

100 recup