

## SEANCES NAT SEMAINE 19

SEANCE1 TOTALN1 :2900

TOTALN2 :2500

Echauff : 400 C PULL 200(50crawl-50 2 nages) 200 brasse (50 nc 25 bras 25 jambes)

N1 20x50 crawl recup 15'' x10 en nc x10 en plaquettes travail en zone3 80 85 %

N2 16x50 idem

100 souple

N1 800 crawl avec palmes au train

N2 600 idem

200recup

SEANCE2 TOTALN1 : 2600

TOTALN2 :2200

Echauff : à sec

N1 10x50 crawl nc zone 4 90%

N2 8x50 idem récup 20''

Enchaîner sur N1 2x500 c zone 3 autrain recup 30'' 1<sup>er</sup> en pull plaq 2eme nage complète

N2 2x400 idem

200 récup

N1 10x50 c recup 15'' (25batt- 25 crawl nc)

N2 8x50 idem

400 3 nages souple

SEANCE TYPE AVANT-VEILLE TRIATHLON (cette séances peut-être une séance récup)

Echauff 100c 100 brasse 100 dos

200 3nages par 25

400 crawl pull

10x50crawl recup 15'' (25sprint 25 souple)

400 (50 crawl- 50 2 nages par 25)