

SEANCES NAT SEMAINE 21

-Attention dimanche 26 tri Laval

SEANCE 1 TOTAL N1 : 2900

TOTAL N2 : 2500

Echauff : 400 C PULL

200 BRASSE (50nc 25 bras 25 jambes)

200 (50c 50 2 nages par 25)

N1 20X50 C RECUP 15'' 10 NC 10 en plaquettes uniquement

N2 16X50 idem 8 et 8

100 souple

N1 800 C avec palmes zone 3

N2 600 idem

200 récup

SEANCE 2 TOTAL N1 : 2000

TOTAL N2 :2000

Séance à faire avant le triathlon

Echauff :

100C 100 Brasse 100Dos

200 (75c 25 batt)

200 3 nages par 25

500 C PULL zone 2

10x50C NC r15'' (25 appuyés 25 souple)

300 souple au choix