

SEANCES NAT SEMAINE 23

SEANCE 1 TOTAL N1 : 3200

TOTAL N2 :2500

Echauf :300c (50crawl 50 2nages)

500 au choix

N1 15x100 crawl plaq r15'' zone 3

N2 10x 100 idem

100 récup

N1 800 c pull zone2

N2 600 idem

SEANCE pour longue distance total environ 3200m

10 minute non stop alternance de nages

2 x 1000 r 1'

1/ c plaquettes + pull

2/ crawl + palmes

100 recup

8x 25 m crawl sprint zone 4 recup 20''

200 souple en recup