

## SEANCES NATATION SEMAINE 24

### SEANCE 1 TOTAL LD :

Echauff 15 MN NON STOP alternance des 3 nages

N1 10 x 200 crawl pull recup 20'' N2 8 X 200 IDEM

1ere moitié nage complete 2 ème moitié crawl plaquettes

100 souple

400 (50crawl 50 2 nages)

4 x 100 crawl nc (50 en zone 3- 25 en zone4- 25 recup et départ ans recup)

100 souple

---

### SEANCE 2 total : 2700m

Echauff 400 (50c- 50 2 nages) 200 crawl éduc par 25 (BD BG WP rattrap)

200 batt sans planche

5 x 200crawl pull recup 20'' en zone 3

100 recup

200 brasse (25 nc 25 bras)

6 x 50 crawl recup 15'' (25 sprint 25 souple)

300 crawl pull souple