

SEANCES NATATION SEMAINE 26

SEANCE 1 (LD) et (MD)

Echauf : 400 (100c pull 100 3 nages par25)

20 batt

400c nc 300cnc 200 cnc 300c plaquettes 400 c plaquettes recup 20''

100 souple

6x100 (75c zone 3 25 c zone4) recup 20''

400 75 c souple 25 autre nages

SEANCE 2 (S et M)

Echauff

400 (100c pull 100 3 nages par 25

200 batt

400c plaquettes pull niveau 2 niveau1 :500

N1 10x50 c nc (25 zone4 25 récup) N2 8X50 recup 15''

N1 500 c pull N2 400 idem

N1 5X100 c nc N2 X4 zone 3 r 20''

100 récup