

SEANCES NATATION SEMAINE 48

S1

Total n1 :3400

Total n2 :2800

Echauff :

200c(75nc25batt) 200 3nages par 25- 200 (50nc 25bras doit 25 bras gauche)

N1 10x150 crawl pull recup 15''

N2 8x

N3 6x

100 souple

N1 300 batt

N2 n3 200 batt

N1 800c pull plaq

N2 600

N3 400

100 souple recup

S2

Total n1:3500

Total n2 :2700

Echauffff :300 3npar 25 300(25crawl 25bd 25bg 25 batt)

N1 2x 1000

N2 2x 800

N3 2x600 premier en pull second pull plaq

100 souple

200 jambes palmes

N1 8x50 c (25vite 25 souple recup 10''

N2 n3 6x

100 souple