

SEMAINE 50

SEANCE 1

T N1 :3200

T N2 : 2800

T N3 :2100

Echauff : n1 n2 600m n2 300m

(100cpull- 1002n- 100(75cnc 25 batt))

N1 4x100 n2 n3 3x100 c éduc 25 poings fermés 25 aisselles 25bd
25bg)

N1 25minutes non stop crawl

N2 20'

N3 15' idem

100 souple

200batt planche

N1 8x25 c sprint n2 n3 4x idem r 20''

N1 400 3 nages souple

N2 n3 300 idem

SEANCE 2

T N1 :3200

T N2 :2800

T N3 :2300

Echauff : 100 c 100 b 100dos

200 (50c 50 2 nages)

200 (50c 25bd 25bg 50c 25poings fermés 25 aisselles)

N1 1000 c pull plaq

N2 800 idem

N3 600 idem

100souple

N1 n2 6x50 batt avec planche n3 x4 idem recup 10''

100 souple

N1 8x50 n2 6x50 n3 4x50 c (25 sprint 25 souple) r15''

N1 600 n2 500 n3 400 (75c 25 autre nage)