

SEANCES SEMAINE 51

S1 total n1 : 3300 total n2 : 2800 total n3 :2400

Echauff:200 c (75nc 25 autre nage) 200c educ(rattrappé-aisselles-pf- normal)

200 (50dos 50brasse) 200 batt

N1 500c nc n2 et n3 400

N1 300 n2 n3 200 brasse (25nc 25 bras)

100 souple

N1 n2 300 c pull r 20'' 2x 150c nc r20'' soutenus r 45'' a faire 2 fois et 45 seconde entre les 2

N3 idem en 200 m

N1 400 n2 300 3 nages par 25 n3 100recup au choix

S2 t n1 :3200 n2 : 2600 n3 :2200

Echauff n1 800 n2 600 n3 500 (100cpb 1003n)

N1 300 batt n2 n3 200

N1 10x100 n2 8x100 n3 6x100 c pull plaquett r 15''

100 souple

N1 600 n2 500 n3 400 (50 zon3 25 sprint 25 recup brasse et depart) 400(50c 50 2nages)