

SEANCES NATATION SEMAINE 01

S1 TN1 : 3200

tn2 : 2600

tn3:2200

Echauff : 200 (50c 50d) 200 (50c 50b)

N1 2x800 n2 2x600 n3 2x500 r45''

1/C NC 2/plaquettes pull

200 souple

2x50c nc zone 4 enchaîner sur 100 c pull zone2 r 30 ''entre les
répèt

N1 x3 n2 n3 x2

200 souple