

SEANCES NATATION SEMAINE 2

SEANCE 1 TOTAL N1 :3200 N2 :2800 N3 :2200

Echauff : 100 c 100 b 100d

200 3 nages par 25

200 batt avec planche

N1 n2 500 c pull zone2 n3 400 idem

Série : 100c nc r20'' 2x50c nc r20'' 4x25 r20'' a la fin de la série récup
45'' n1 n2 à faire 3x n3 x2 le 100 en zone3 le reste en zone 4

100 souple

N1 800c pull plaquettes n2 500 n3 400 en zone 2

N1 200 recup n2 n3 100

SEANCE2 TOTAL N1 :2800 TOTAL N2;2500 TOTAL N3:2100

Echauff 600(100c pull 100 3nages par 25)

200 c educ bd bg pf batt

N1 1000c pull n2 800 n3 600

N1 n2 400 jambes palmes n3 300

100 souple

N1 10x50 n2 x8 n3 x6 (25c sprint 25 souple) recup 15''

200 recup