SEANCES NATATION SEMAINE 3

SEANCE 1
N1 3200 n2 2800 n3 2300
Echauff (100c-1002nages par 50)x2
200 c educ (25bd 25bg wp poings fermés)
N1 n2 1000c pull plaq n3 800 idem
N1 400 jambes palmes n2 n3 300 idem
100 souple
Serie de 50c nc (25 vite 25 souple) r10''
N1x10 n2x8 n3x6
N1 300 brasse (25nc 25 bras) n2 n3 200 idem
N1 300 recup au choix n2 n3 idem

SEANCE 2
T N1 : 2500 TN2 : 2300 TN3 :2100
Echauff 200 3nages/25
N1 8x200 c plaqu pull r 20''
N2 7x n3 6x
200 souple
6x25 c sprint retour souple en brasse et depart
200 recup