

## SEANCES NATATION SEMAINE 04

SEANCES 1      TN1 : 3400      TN2 :2900      TN3 ;2400

Echauff : 100c 100b 100d

200 3 nages par25

N1 3x800 1-pull 2-pull plaque 3-75c nc 25 batt r 45''

N2 2x1000 1-pull 2-pull plaquett

N3 2x800 idem

N1 8x50 c nc (25 sprint 25 souple r 10'')

N2 6x50

N3 4x50 idem

100 recup

---

SEANCE2 TN1 : 3400      TN2 ;2900      TN3 ;2400

Echauff 300 3n au choix

N1 600m n2 400m n3 300m

(50c nc z3 25sprint 25 recup en brasse et depart au mur)

N1 n2 1000c palmes

N3 800 idem

100 souple

N1 10x n2 8x n3 6x 50 brasse (25bras 25nc souple r 10'')

N1 5x150 n2 4x n3 3x cpull en zone 3 recup 15''

N1 150 recup n2 100 n3 150 recup