

SEANCES NATATION SEMAINE 06

SEANCE 1 TN1 : 3400 TN2 : 2800 TN3 :2600

**Echauff :200 3n/25- 200c (75nc25batt)-200c educ(25bd 25bg
25waterpolo 25poings fermés)**

N1 2x500 n2et n3 2x400 recup 20'' en plaquettes+pull

N1 300 n2 n3 200 jambes palmes(75ventral-25dorsal)

100 souple

N1 :20x50 r10'' n2 16x n3 14x (1c nc appuyé 1autre nage souple)

N1 400c pull recup n2 300 idem n3 200 idem

SÉANCE 2 TN1: 3600 TN2; 2800 TN3:2300

N1 4x 800 r30'' 1/pull 2/NC 3/plaquet+pull 4/NC zone 2

N2 3X800 idem sur 1,2et3

N3 3x600 idem

100 souple

N1 N2 4x50 r10'' nc (25sprint 25 relaché)

N3 6X50 idem

100 recup