

SEANCES NATATION SEMAINE 07

SEANCE 1 TN1 :3400 TN2 ;2900 TN3 :

Echauf :100c 100b 100d

N1 400c(75nc 25 batt) n2 n3 300

N1 10x50 r10'' 1 bras de brasse – 1crawl souple

N2 n3 6xidem

400cnc 300cnc 200cnc 300c pull 400c pull r20''

N1 3x (2x25 c sprint r15'' enchaîner sur 100 c au train zone 3

N2 n3 x2 r 45'' entre chaque repetition

100 souple

SEANCE 2 TN1 :3200

TN2 :2800

TN3 ;2500

Echauff 400 au choix

N1 800 c nc n2-n3 600 idem

200 batt

**Série : 4x50c nc r15''(25 sprint 25 zone 3) sur le dernier 50
enchaîner sur 200 c pull en zone 2 endurance souple**

N1 x 3 n2-n3 x 2

100 souple

N1 500 c pull plaquettes n2 400 idem n3 300

100 récup