

## SEANCES NATATION SEMAINE 08

**SEANCE 1      TN1 :3300              TN2 :2800      TN3 :2500**

**Echauff :200c (75nc-25batt) 200(50c50 2nages)**

**200 c educ(25bras droit 25 braw g 25 wp 25pf)**

**500c pull**

**10x50 c palmes zone 4 vite r 20''**

**N1 4x300 pull+plaquettes r 20'' 1en zone2 1 en zone 3**

**N2 3x    n3 2x**

**N1 400 3nages souple n2 n3 200 idem**

---

**SEANCE2    TN1 3300              TN2 2900              TN3 2600**

**Echauff :100c 100b 100d**

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

**N1 n2 800 n3 600 (50c nc zone3 25 zone 4 sprint 25 recup  
brasse et depart )**

**100 souple**

**N1 300 n2 n3 200 jambes palmes (50 ventral 50 dorsal)**

**N1 5x 200 c pull+plaquet r 20'' en zone 3**

**N2 x4    n3 x3 idem**

**N1 400 recup au choix    n2 : 300    n3 : 200**