

SEANCES NATATION SEMAINE 10

SEANCE 1 TN1 3400 TN2/3100 TN3:2600

Echauff 600 (100c pull 1003nages 100(75cnc 25 batt))

**200 c educ (25 bras droit 25 bg 25 water polo 25 poings
fermés)**

n1 n2 10x100 c nc r15'' (1 zone3 1 zone2)

n3 8x

n1 800 n2 600 n3 500 c plaquettes pull

100 souple

**N1 500 n2 400 n3 300 (50c normal 25 sprint 25 recup brasse et
depart)**

200 souple

SEANCE 2 TN1 :3500 TN2 :3000 TN3 :2700

Echauff 400 au choix

25minutes non stop crawl avec pull

100 souple

N1 8x100 r15'' (25d 25b 50c soutenu)

N2 6x n3 5x

**N1 10x 50 c plaquettes pull r10'' 1 amplitude/ 1 dernier 25 plus
appuyés**

N2 x8 n3 x6

200 recup