

SEANCES SEMAINE 12

SEANCE 1 TN1 :3400 TN2:3000 TN3:2700

Echauff : 100c 100b 100d 200 jambes palmes

N1 400 c pull n2 n3 300 c pull

Série: 200-100-50-50-100-200 r20'' faire 200et100 en zone3 50 en zone4

100 recup

N1 800 pull plaquettes n2 600 n3 500 idem

200 souple

N1 10x 25 sprint 25 souple crawl nc

N2 8x n3 6x

200 souple au choix

SEANCE2 TN1 :3400 TN2 :3000 TN3 ;2500

Echauffff :3003n 300(75c nc 25 batt) 300 (50 c educ par 25 50 c nc

N1 15x 100 r 15'' plaquettes palmes

N2 12x n3 10x idem

200 souple au choix

N1 n2 8x50 r 10''1/40m bras de brasse 10m brasse nc /50 c amplitude

N3 6x

N1 400 c pull souple n2 300 n3 200 idem