

Seances natation semaine13

SEANCES 1 N1 : 3500 N2 :3000 N3 :2500

Echauff :100c 100 b 100d 200(502n-50c)

N1 300 - n2 n3 200 jambes palmes

N1 n2 500c pull zone2 – 5x100 c nc r15’’zone 3 sur le dernier enchainé directement sur 500c pull zone 2

N3 faire idem avec des 400

200 souple

N1 4x200 c pull plaquettes r 20’’ n2 n3 3x 200 idem

N1 200 recup n2 n3 100

Seance2 N1 :3300 N2 :3000 N3 :2600

Echauff : 400 au choix

N1 25mn n2 n3 20mn non stop alternance c nc et c pull

100 souple

5x100 r 15’’ 25d 25b 50c soutenu

500 c pull souple

N1 10x50 r10’’ n2 8x n3 x6 1-en bras de brasse 1- c amplitude

200 souple