

SEANCES NATATION SEMAINE 14

- Si le total d'une séance est trop long, ne pas tronquer la séance mais diminuer le nombre de répétition

SEANCE 1

TN1 2800

Echauff :100c 100b 100d

200 (25d 25b 50c)

700 c pull 500c palmes 300c pull plaquettes 200 idem

R 30''

100 souple

10x25c sprint

300 recup au choix

SEANCE 2

TOTAL :2800m

600(100 3n- 100 (75c pb 25batt))

1000c pull zone2 endurance fondamentale

300 j palmes (50ventral 50 dorsal

8x 50 (50 bras de brasse 50 c amplitude) r 10''

6x50 c (25 sprint 25 c relaché)

200 souple