

SEANCES NATATION SEMAINE 16

SEANCE1

Total longue distance :3100

Total cd :2800

Echauff : 200 3n 300 (75c 25batt) 200 c educ (25 bd 25bg 25
brasse 25 dos)

LD 20x100 c (10 en pull r 10'') 10 plaquet pull r15'')

400 récup au choix

CD: 10x 100 c nc r 20'' drier 25 vite

100 souple

400 c plaquet pull

100 souple

6x50c (25 sprint 25 brasse recup et départ)

200 à 300 récup au choix

SEANCE2

TOTAL longue distance :3100

Total CD :2700

Echauff à sec

LD 4x100 c nc r10'' zone 3 enchaîner sur 1000c pb zone2

CD 3x100 idem enchaîner sur 800 idem

LD CD 300j palmes (ventral dorsal)

LD 100 SOUPLE/ 5x200 c pb zone3 r15''

200récup

CD 100 souple

2x50c nc zone 4 r10'' sur dernier enchaîner 100c pull récup

A faire 4 fois recup 30'' à la fin de chaque répétition

400 souple (50c 50 2nages)