

SEANCES NATATION SEMAINE 19

Séance récupération après course

TOTAL : 2000m

100c 100b 100d

500c pull souple

10x50 r 10'' 1 en c -1 autre nage

200 j palmes souple

4x 50 c r 15'' 25 vite 25 souple

200 récup au choix

SEANCE 2

T N1 :3000

TN2 :2700

Echauff : 10c 100b 100d

10x 50c r10'' 25 vite – 25 souple nc

500 c pull pb zone 2

10x50c nc r 15'' 25 normal- 25 vite

200 souple

N1 8x50 25batt vite 25 c nc souple

N2 6x idem

N1 600 75c 25 autr nage

N2 400 idem