



Echauffement : 1k2 (3 x 400 m !!)

- Nage complète ou Tuba : 8 x 50 m cr D 60 ou repos 10 max
- Nage complète : 4 x 100 m 3 nages (cr, dos, br, cr) ou 4 x 100 m cr D 2' ou repos max 15 sec
- Plaquettes : 2 x 200 *m D 4' ou repos max 15 sec * 25 water polo 75 cr

« Série » : 8 x 100 m Palmes D 1 '45 ou repos 10 sec max

25 m pap ou water polo + 75 m crawl

Récupération : 200 m pull

C'est de la récup active, prendre don temps et récup entre chaque 50m

Plaquettes : 600 m (200 + 4 x 25) 2

200 m : 25 m cr 25 m br D 4'00 ou repos 20 sec

+ 4 x 25 m vite (25 m cr / 25 m br) D 40 sec ou repos 5 sec

Idem mais le dos remplace la brasse

Récup : 200 m avec ou sans pull

Vitesse / petit bassin : 8 x 50 m

Nager par bloc de 4 longueurs, Alternner nage et CAP,

Départ 15 sec / 12,5 m

Total : 3k4

Amusez vous bien : Philippe