



Reprise des Entraînements Natation

Pour commencer une série de 35 mn répartie en 5 x 7'.

- 1^{er}. en 3 nages (nl, dos, br et nl) par 100m
Ou alors 75 m (nl, dos et br) le tout en Nage complète.
- 2°. En nl (crawl pour les ignares !!) mais en pull+élastique.
- 3°. Idem mais avec en plus des plaquettes (ça se corse)
- 4°. On enlève l'élastique, mais on garde toujours les plaques et pull.
- 5°. Là on souffle, on nage avec des palmes.

Attention c'est un départ tous les 7',
Il faut absolument lors des 5 séries nager **la même distance.**
Le repos ne sera pas le même suivant le matériel utilisé.
De la 2^{ème} à la 5^{ème} série, nager uniquement en crawl (nl).

Pour les plus courageux finir par 10' de travail de vitesse.
X fois 25m, nager 15 m à fond, récupération 15 s. entre les 25.
Nager en 4 nages.

Philippe