



Entraînement Natation

Echauffement : 600 m

50 NL 25 WP

--- 25 br WP X2

100 nl (25 nc/jbe)

100 dos idem

100 br idem

Série : 675 m

9 x 75 nl r 20 s

25 moyen

25 VITE

25 récup.

Série : Pyramide de 900 m repos : 10 s.

25 / 50 / 75 / 100 / 125 / 150 / 125 / 100 / 75 / 50 / 25

A la fin du 900 m décompter 1 ' 40 s. pour connaître le temps réalisé sur 900 m NL.

Récupération : 100 m 3 nages

Total : 2 275 m

Bon courage

Philippe