



5 mn.

Si vous n'avez pas de montre...comptez les secondes dans votre tête.....

A part cela, *nage libre pendant 5 mn.*

10 mn

50 m Crawl

50 m Dos 25 m poings serrés, 25 m normal

50 m Brasse

15 mn sans arrêt

25 m Vite 50 m souple (très souple)

Le vite en Crawl à fond

Le souple en Brasse ou/et en Dos

Compter la distance parcourue/15 mn, prendre ses pulls.

10 mn Pyramide

25 m * 50 m * 75 m * 50 m * 25 m*

*repos 10 sec

Varié les rythmes, nages...

5 mn. Petit bassin

- 4 x 12,5 m

en crawl, en apnée et très vite repos 20 sec

- 2 x 25 m (aller-retour), repos 30 sec

. 12,5m en nageant

. 12,5 m en cap

- 1 x 50 m (4 x 12,5 m)

. Nage – cap –nage – cap repos 60 sec (toujours à fond).

Philippe