



**Séance natation 12**  
**TRIATHLON**  
CLUB BOULONNAIS

**Echauffement : 500 m**

100 cr – 50 dos

100 cr – 50 4nages

100 cr – 50 br

**Série : 600 Cr**

6 x 100 m repos 20s

1<sup>er</sup>. 25 vite 25 souple x2

3<sup>ème</sup>. 75 vite 25 vite

5<sup>ème</sup>. 75 souple 25 vite

2<sup>ème</sup>. 50 vite 50 souple

4<sup>ème</sup>. 100 vite

6<sup>ème</sup>. 50 souple 50 vite

**Série avec Palmes : 600 m**

50 pap - 50 Cr

50 dos - 50 Cr

100 4 nages

50 Br - 50 Cr

50 Water polo – 50 Cr

100 4 nages

6 x 100 m repos 15s – souple en Cr

**Série avec Plaquettes : 600 m**

45 sec pause entre chaque 200.

200 m Cr respiration 3/5/7/5/3 par 25 m

2 x 100 Cr --- 2/4/6/4/2 par 25 m

4 x 50 Cr --- « apnée » sur 25 m , retour 2 temps

**Récupération : 300m => 3 x 100 3nages r 15s**

**Vitesse / gd bassin : 200 m**

8 x (15 m Très vite, 10 m souple) Départ 60s

Total : 2k8

Philippe