



Séance natation 13

TRIATHLON CLUB BOULONNAIS

Echauffement : 600 m

100 cr - 50 pap/br (1 mvt de brasse + 1 mvt de pap)

100 cr – 50 dos 2 bras

100 cr – 50 br water polo (tête hors de l'eau)

100 cr – 50 cr water polo

Vitesse : 4 x 15 m à fond, 10 m souple D 60 sec

Série : 1 600 m Cr

16 x 50 m Cr D 1'05 ou repos max 15 sec - aérobic

50 souple récup 2'

8 x 50 m Cr D 1'00 ou repos max 10 sec - aérobic

50 m souple récup 2'

4 x 50 m Cr D 55 sec ou repos max 5 sec - lactique

50 m souple récup 2'

2 x 50 m Cr D 50 sec ou repos max 2 sec - lactique +

50 m souple récup 2'

Récupération : 400 m

Alterner nage complète, jambe, 3 nages

100 m 3 nages repos 15s

50 dos – 50 cr (25 m nage complète, 25 m jambe) repos 15s

100 m avec pull repos 15s

100 m (25 cr 25, dos 2 bras - 25 br, 25 dos 2 bras)

Palmes : 400 m Cr

16 x 25 m Cr D 30sec A FOND

Récup : 100 m

Total : 3 100 m

Philippe