



Entraînement natation
Séance 16
TRIATHLON
CLUB BOULONNAIS

Echauffement : 400 m

100 cr nage complète

100 cr éduc. 12,5 m bras droit / 12,5 m bras gauche

25 m batt (sans planche)

25 m water polo

100 m : 50 dos , 50 br nage complète

100 m : 25 m jambe dos 25 m dos rattrapé

----- br ---- br water polo

Série : 6 x 200 m Cr repos 60 sec

4 x 50 cr Très vite repos 45 sec

200 cr pull souple

8 x 25 cr Très vite repos 45 sec (avec plaquettes)

200 cr souple

4 x 50 cr très vite repos 45 sec

200 souple pull

Jambes (palmes) : 400 m

400 m 4 nages (4 x 100) repos 15 sec (souple)

Vitesse : 200 m

8 x 15 m cr en apnée 10 m souple repos 30 sec

Total : 2200 m

Ph