



Attention, la piscine de Nausicaa est fermée la dernière semaine de Juin pour la vidange.

Un petit 1000 m pour commencer.

150 en CR – 200 en 2N (CR/Dos) – 300 en 3N - 200 m en 2N (CR/Brasse) - 150 en CR

Repos 15 s max

Un peu de 4 nages ou 3 nages (pour le fun...)

5 x 200 en 4N Retour en CR D 3'30 ou repos max 15s
Nager régulier (même temps) Pulls 150 max.

Un peu de Vitesse (ça ne fait pas de mal)

10 x 50 m Aller Très vite en CR (bras + jambes)
 Retour Souple (en CR)
D 1' 10s ou repos max 20s

Un peu de souplesse dans ce monde de brutes...

200 m : nager en dos 2 bras, penser à bien souffler dans l'eau, récupérer...

Reste 300 m pour atteindre le 3000 m (de vrais Triathlètes...)

100 m Très vite / 100m souple / 100 m Très vite

Etirements avec Bozzo le Clown

Philippe