



**Aujourd'hui une distance de 3300 m**

**Echauffement : 800 m**

75 CR    25 pap  
--        25 dos        (2 fois)  
--        25 brasse  
100 3N (CR, Dos, Brasse, CR)

**Série : 1500 m        5 x 4'30s (départ 5'00)**

Nager 200m en 4N (retour CR) + 100m en 3N    (5 fois)

*Explication :*        *vous devez nager environ pendant 4'30,*  
*Retour CR (25 pap ,25 cr, 25 dos, 25 cr ...),*  
*Puis suivant le temps qui reste nager 25, 50, 75 ou 100m.*  
*Maintenant vous pouvez patauger en brasse indienne....*

**Série : 400 m**

Tous les 50m, nager en travaillant la coulée + reprise de nage + vitesse / 15 m

*Sur les 15 1<sup>ers</sup> mètres, actionner Bras + jambes, nager 8 mvts en cr en apnée....A FOND*

**Récupération : 400 m**

Penser à votre amplitude,  
Compter le nombre de mouvements par 25m,  
Essayer de maintenir le même temps par 50, tout en diminuant le nbre de coup de bras.

**Vitesse : 200 m**

12 x 25 m, dont 15m à fond        (récupération 15s par 25).

**Etirements**

Bon entraînement  
Philippe