

Attention, Gérardmer c'est dans 2 mois !!

20' d'échauffement

Alterner X fois des 100m en capacité aérobie (140 puls)

Ex. 100 CR - 100 3N
100 DOS - 100 3N
100 BR - 100 3N
50 CR 50 DOS - 100 3N
50 CR 50 BR - 100 3N
50 DOS 50 BR - 100 3N etc.

20' de Série

6 x 200 CR départ 3'15 ou repos 15s, nager en Puissance aérobie (160 puls)

*Compter le nombre de coup de bras,
Travailler en amplitude,
Travailler la Coulée.....
Vous pouvez alterner les 200 avec ou sans plaquettes.
Mais nager tous les 200 à la même vitesse.*

20' de palmes

3 x 400 m. (100 CR + 100 4N) x2
Départ 7'

200 m de récupération + Etirements

Philippe