



### **5 mn d'échauffement**

Nager en alternant les nages...

### **10 mn. (2 x 5 mn)**

- 5 mn. A chaque retour effectuer une LONGUE coulée en allant toucher le fond du bassin (au niveau d'1m80). Nager 25 m cr, puis La coulée et finir en cr.
- 5 mn. Alternier 2 mvts en br normal puis 2 mvts en Apnée sur 25 m, retour en dos.

### **15 mn. avec pull**

- 50 cr (respiration toujours coté plage),
- Puis 25 m battement et 25 m water polo en positionnant le pull devant (comme un ballon) Repos 10 s max. et recommencer.

Alternier un 50 cr / 2 en respirant  
Coté plage/50m ; coté mur / 50 m  
Afin de travailler votre mauvais coté...

### **10 mn.**

- 50 m en alternant 1 cycle de brasse complet suivie d'un cycle de papillon (prenez le temps d'effectuer chaque cycle de mvt, un temps d'arrêt entre chaque).
- Puis 25 cr normal et finir le 100 m par 25 m dos avec les jambes en Brasse....

### **5 mn**

Sur 15 à 20 m max : Effectuer 2 mvts cr en apnée suivie de 2 mvts cr water polo.  
Le tout Très Vite.  
Repos 20 sec.  
Eventuellement le faire sans respirer mais sur une distance max de 12 m (la ½ du bac).

*Attention cette semaine Horaire Vacances.*

*Le midi. Fermée entre 13h45 et 14h30*

*Ouvert tous les jours 10h – 13h45*

*14h30 – 18h*

*Sauf le mardi & vendredi 14h30 – 20h.*

*Philippe.*