

Echauffement : 1000 m CR

10 x 100 m repos 10sec ou Départ 1'45

Soit avec masque – tuba

Soit en nage complète Contrôler votre amplitude, technique de nage...

« VMA » 1 300 m Cr

8 x 50 CR (vitesse du 400 cr) repos 10 sec ou Départ 55 sec

150 souple / 6'

6 x 50 CR (plus rapide de 2 sec/50m) repos 7à8 sec ou Départ 50 sec

100 souple / 4'

4 x 50 CR (enlever encore 2 sec/50m) repos 5 sec ou Départ 45 sec

50 souple / 2'

2 x 50 CR (Vite) repos 2 à 3 sec ou départ 40 sec

Récupération : 400 m

Alterner du dos, brasse et CR. Avec & sans Pull.

Plaquette : 200 m

8 x 25 m Cr. 10 mvts à fond (sans respirer) 15 mvts souple

repos 20 à 30 sec.

100 m souple minimum

Total : 3 km