

**Echauffement : 950 m**

**6 mouvements Vite / 50 m**

150 Cr Nage Complète  
200 Cr Pull  
250 Cr Pull Elastique  
200 Cr Elastique  
150 Cr Nage complète

**Série 4 nages ou 3 nages : 900 m**

**4 (3 x 75 m 4 nages ou 3 nages) repos 15 sec**

3 x 75 pap  
3 x 75 Dos Avec Plaquettes  
3 x 75 Br  
3 x 75 Cr Avec Plaquettes

**Série Palmes : 600 m**

**(3 x 200 4 nages ou 3 nages) repos 20 sec**

1. Nage complète  
2. Aller en jambes ó Retour en Nage Complète  
3. A l'envers (Cr-Br-Dos et Pap)

Travailler vos coulées

**Série Cassée en Cr : 1200 m**

**6 x 200 Cr départ 4ø30 ou Repos max 45 sec**

1 <sup>er</sup> . 2 x 25 D 30 sec	2 <sup>ème</sup> . 1 x 75 D 1ø30	3 <sup>ème</sup> . 2 x 50 D60 s
1 x 100 D 2ø	1 x 50 D 60 sec	1 x 75 D 1ø30
2 x 25 D 30 sec	1 x 75 D 1ø30	1 x 25 D 30 s
4 <sup>ème</sup> . 1 x 100 D 2ø	5 <sup>ème</sup> . 2 x 25 D 30	6 <sup>ème</sup> . 200 Cr
1 x 75 D 1ø30	1 x 50 D 60	<u>Chrono</u>
1 x 25 D 30 sec	2 x 25 D 30	
	1 x 50 D 60	

**Total : 3k650** (vous pouvez bien sur alléger les séries)

Philippe

