



Echauffement : 900 m

300 NL + 2 x 25 Water polo vite repos 15 sec / 25m

200 NL + 4 x 25 4 nages vite -----

100 NL + 6 x 25 (2 en pap, 2 en NL, 2 en water polo)

« Série » : 4 x 200 Repos 45 sec

1^{er}. 50 water polo – 100 NL – 50 water polo

2^{ème}. 25 WP 25 Dos – 100 NL – 25 B – 25 NL (avec ou sans plaquettes)

3^{ème}. 100 4n – 100 NL

4^{ème}. 200 NL (chrono) (avec ou sans plaquettes)

Récupération : 300 m

« Série » : 9 x 50 m D 1'15

1 x 50 m* Water Polo

2 x 50 NL souple (1 mn au 50, donc très lentement)

1 x 50 m* Dos

1 x 50 NL souple (idem)

1 x 50 m* Br

2 x 50 NL souple (idem)

1 x 50 m* NL

* chrono

Récupération : 200 m (arrêt tous les 25 m, 5 secondes)

« Série » : 400 m Aérobie

Avec Pull,

Vérifier votre fréquence – amplitude – coulée...

Total : 3 km

Philippe