



Séance natation de Charlotte Morel



Voici une séance allure 2 Haute :

3 x 500

- 1) pull 75 crawl / 25 rattrapé
- 1) 50 brasse / 50 crawl / 50 dos
- 1) 100 jambes / 100 4 Nages

4 x 50 D : 1'15 25 vite / 25 souple

3 x (8 x 100) crawl

- 1) D 1'30
- 1) D1'25
- 1) paddles D1'20

Récup 100 m souple entre chaque répétition de 8 x 100.

100 Souple

Total : **4500M**

A bientôt

Charlotte