



Séance natation de Stéphane POULAT

Distance : 4,35 km

Séance allure 2-3

Echauffement : 2 x (200 cr – 100 dos – 200 cr – 100 4 nages)

8 x 100 cr pull paddle élastique all 2 récup 10 s

8 x 50 all 3

4 x 200 cr paddle all 2 récup 20 s

8 x 50 départ 1 min

400 élastique all 2 (pull en option)

6 x 25 1 vite, 1 souple départ 1 min

200 souple

Travail de renforcement musculaire associé à du travail de rythme et de fréquence de bras en nage complète.

Attention à la technique.