



Séance natation de Sylvain SUDRIE



Distance : 4600 m

Séance propulsion bras + allure course + vitesse

Echauffement:

3 x (200 cr + 50 éduc + 50 jbs + 100 4 nages)

Série 1 :

- 600 pull + élastique allure basse en amplitude (nagé 1'20 par 100m) récup 30"
- 6 x 100 dép 1'25 (nagé 1'10)

Série 2 :

- 600 pull + plaq + élastique allure basse en amplitude (nagé 1'20 par 100m)
- 6 x 100 dép 1'25 (nagé 1'08)

400m pull en récup (50cr+50dos)

Série 3 :

- 8 x 50 (25 vite + 25 souple) r20"

200 souple