



## Séance natation de Vicky HOLLAND

**Distance : 4,5 km**

### Echauffement :

400 crawl / dos  
300 pull  
200 pull + paddles  
100 crawl progressif

2 x (2 x 50 éducatifs d(1'00) + 50 progressif d(1'00))

Objectif : faire quelques accélérations pour terminer l'échauffement de façon dynamique.

100 souple au choix

3 x (6 x 100 vite d(1'45) maintenir la même vitesse sur l'ensemble de la série)  
temps au 100 m : entre 1'09 et 1'12 en bassin de 50 m

6 x 50 d(1'00) battements de crawl  
objectif : préparer la transition natation / vélo

400 souple au choix.