

Séance du 3/06/2010

200 crawl poser la main avant le coude
4x50 dos/brasse/25 R=15
200 crawl laisser traîner les doigts lors du retour aérien
4x50 pap/dos/25 R=15
200 pull (50 Jambes pull devant/ 50 nage complète)

6x50 Dos/crawl/25 le crawl est nagé vite R=15
300 pull élastique respi 5tps
6x50 Brasse/crawl/25 le crawl est nagé vite R=15
300 plaq poser la main avant le coude

8x50 crawl D=1 si nagé en 50 et moins, D=1'15 si nagé en 1 minute environ et D=1'30 si nagé 1'10 et plus.
400 cr pull amplitude
8x50 idem
400 pull idem

3600

la séance réalisée sur place sera une séance d'enchaînement des 3 disciplines si la météo le permet.

Séance du 17/06/2010

4x150 dos/brasse/crawl/50
100 crawl retour des bras sous l'eau/100 crawl Nage complète
4x75 dos/brasse/crawl/25
100 crawl poings fermés/100 crawl nage complète

100/200/100/300/100/400
les 200/300/400 sont nagés soutenus (allure du 1500m)
les 100 m sont faits en éduc : 50 rattrapé cuisse/50 laisser traîner les doigts lors du retour aérien.
400 crawl pull élastique respi 5tps
4X100 plaq allure du 1500 R=15
400 crawl pull

3500

séance du 24/06/2010

600 crawl /dos/50
8x50 cr R=10 25 retour des bras sous l'eau/25 nage complète
4x100 4N R=10

4x50 crawl R=15 /4x100 crawl R=15/4x200 crawl R=15/4x300 R=15
la série est nagée allure du 1500/200 crawl pull souple.

4200

