

VENDREDI 9 AVRIL

6x500 repos 45"

- 5X 100 REPOS 20(50 allure modérée 25 waterpolo 25 allure lente)
- 5x 100 pull cr repos 20" **TECHNIQUE APPLIQUE**

(1 respiration 3 temps)

(2 respiration 2 temps cote droit)

(3 alterne 25 mètres cr 25 mètres dos)

(4 respiration 2 temps cote gauche)

(5 respiration 3 temps)

- 5 x100 respiration au choix repos 20" alternant tous les 25 mètres :amplitude et fréquence de bras
- 5x100 pull plaquettes cr repos 20" **technique applique**

(1 respiration 3 temps)

(2 respiration 2 temps cote droit)

(3 alterne 25 mètres cr 25 mètres dos)

(4 respiration 2 temps cote gauche)

(5 respiration 3 temps)

- 10 x 50 cr repos 20" **respiration au choix accélération progressive dans le 50 mètres**
- 150 cr respiration 2 temps cote droit 100 dos récupération 150 cr respiration 2 temps cote gauche 100 dos recup

Total séance 3000

Samedi 10 avril

400 (75 CR 25 Petit chien) / 200 battement / 200 Brasse (800)

4 x 300

CR repos 15 "(2 plaquettes travail de glisse / 2 plaquettes +pull+ élastique))(2000)

200 dos / 8 X 50 CR REPOS 10 "(25 technique 25 accélération mur) /200 pull CR (2800)

4X 300 CR Repos 30" (accélération par 100 mètres) (4000)

200 récupération (50 dos 2 bras 50 brasse)

Total séance 4200
