

ECHFT: (en commun) 200 cr (25jambes respiration brasse/50 éducatif /25 NC)
150 3Nages (25 éducatif/25 NC/25 jambes)
R=25'' 4 x 25 cr progressif sur le 25 (j'accélère tout le long du 25)

*NC = Nage Complète/ Éducatif= nage en effectuant un travail, on s'éloigne de la nage codifiée:(exemple= crawl points fermés, brasse nagée tête hors de l'eau.

SERIE

BNSSA: **2X(4X200)** : - 4Nages (25 vite/ 25 souple (ds une autre nage, si tu veux))
- Jambes avec palmes: (50 ventrale/50 dorsale) en battements
R=20'' - Cr progressif de 50 en 50
- Jambes avec palmes : (25 ventrale,/25 dorsale/25 crawl rapide+
25 souple)

* 4 nages= pap, dos,brasse, crawl

3X(4X100) -1ER (4X100) : (50 respiration 5t/50 cr normal)
-2ème (4x100) : PMT – rythme soutenu tout du long!
R=30'' -3ème (4x100) : palmes avec planche (coudes sur la planche)
100m Souples

*Souple = récupération

RECYCLAGES : (le tout à faire 2 fois)

R=30'' - 100 (50 rétropédalage/50 Crawl)
-200 crawl (respiration 3t/5t)
-100 (25cr/ 25(5m-15 apnée-5m))

*3t/5t... = 3 temps, 5 temps etc...il s'agit de la respiration.

RETRO: (voir avec les mns pour qu'ils vous laissent le manequin)

BNSSA : 2x(4X (45 " -15")) (45 sec de remorquage-15" de récup)

RECYCLAGES : 2X(4X 30"-30"))

En commun(remorquage manequin): 6x 15 à 25m Repos = 1'

Si vous ne tenez pas les 25 : repos à l'endroit où vs avez lâché. Puis plongeon canard pr récupérer le manequin et repartez pour refaire la même distance.

100 souples

APNEE : (en commun)

Statique : 3X45" avec 45" de récup.

Parcours : 6x 10m apnée ac 25" sec de récup qui s'effectue en rétro sur place)

100 souples

Cette séance est assez longue mais complète. Ne faites pas tout d'un coup, c'est assez physique!

Répartissez-vous le en fonction du nombre de fois où vous irez à la piscine, vos points faibles et l'état de forme du moment.

Mieux vaut faire une série tenue et complète que de s'éparpiller à vouloir en faire trop.

Respectez les temps de récup,et n'hésitez pas à répéter la même série jusqu'à ce qu'elle passe sans piquer!le travail physio sera tout aussi efficace.

Dès que la série passera sans problèmes. Vous pourrez la refaire mais en diminuant progressivement les tps de récup.

Mesdames Messieurs,

EN AVANT!!!

PS:Si vous avez besoin de complément ,contactez stef. il me transmettra. Bon courage à tous!!!