

Séance 13

Exercice	Distance	Sensation
Échauffement 400		
Crawl	100	Facile
Dos	50	
Crawl	100	
Dos 2 bras	50	
Crawl	100	
(A faire 2 à 3 fois) recup 30" entre les blocs		
Technique 1400		
Toucher aisselle	25	Facile
NC (nage complète)	25	
Toucher Hanche	25	
NC (nage complète)	25	
Toucher aisselle	25	
NC (nage complète)	25	
Toucher Hanche	25	
NC (nage complète)	25	
NC (nage complète)	200	
6 x 50 (25 jambe fort – 25 bras fort)	300	Moyen
Séries (optionnel) selon forme		
6 x 25 r; 15" au mur	150	Moyen
Retours au calme 50		
Dos 2 bras	50	Moyen
Total	2000	

Sensation

 Facile

 Moyen

 Dure