





## Séance 14

Exercice	Distance	Sensation
<b>Échauffement 400</b>		
Crawl	100	
Dos	50	
Crawl	100	
Dos 2 bras	50	
Crawl	100	
<b>(A faire 3 fois) recup 30" entre les blocs Technique 1200</b>		
Crawl un bras, bras inactif devant	25	
NC (nage complète)	25	
Pull boy cheville	25	
NC (nage complète)	25	
Crawl un bras, bras inactif devant	25	
NC (nage complète)	25	
Pull boy sous nombril	25	
NC (nage complète)	25	
NC (nage complète) avec pull	200	
<b>Hypoxie + vitesse 500</b>		
respi 3,5,7	200	
6x 25m D'50		
4x 25m D'45		
2x 25m D'40		
<b>Retours au calme 50</b>		
Dos 2 bras	50	
<b>Total</b>		<b>2100</b>

### Sensation

 Facile

 Moyen

 Dure