Séance 9

Exercice	Distance	Sensation
Échauffement 400		
Crawl	100	
Dos	50	
Crawl	100	
Dos 2 bras	50	
Crawl	100	
(A faire 3 fois) recup 30” entre les blocs Technique 1200		
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	
Hypoxie + vitesse 500		
respi 3,5,7	200	
6x 25m D’50		
4x 25m D’45		
2x 25m D’40		
Retours au calme 50		
Dos 2 bras	50	
Total		2100

Sensation

- Facile
- Moyen
- Dure