## Séance 9

Dure

| 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  NC (nage complète) 25  Crawl un bras, bras inactif devant 25  NC (nage complète) 25 |                   |
|--|-------------------|
| 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 Crawl un bras, bras inactif devant 25 NC (nage complète) 25              |                   |
| Dos 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   |                   |
| 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 Crawl un bras, bras inactif devant 25 NC (nage complète) 25 Pull boy sous nombril 25 NC (nage complète) 25 NC (nage complète) 25 NC (nage complète) 25  |                   |
| 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 Crawl un bras, bras inactif devant 25 NC (nage complète) 25 NC (nage complète) 25 Pull boy sous nombril 25 NC (nage complète) 25 NC (nage complète) 25  |                   |
| 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   |                   |
| (A faire 3 fois) recup 30" entre les blocs Technique 1200  Crawl un bras, bras inactif devant  C (nage complète)  Pull boy cheville  Crawl un bras, bras inactif devant  Crawl un bras, bras inactif devant  Crawl un bras, bras inactif devant  C (nage complète)  Pull boy sous nombril  25  NC (nage complète)  25  Pull doy sous nombril  25  NC (nage complète)  25   |                   |
| Tavil un bras, bras inactif devant  NC (nage complète)  Pull boy cheville  NC (nage complète)  Crawl un bras, bras inactif devant  NC (nage complète)  Pull boy sous nombril  Crawl un bras, bras inactif devant  25  NC (nage complète)  25  Pull boy sous nombril  25  NC (nage complète)  |                   |
| 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) 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) 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) 25 Crawl un bras, bras inactif devant 25 NC (nage complète) 25 Pull boy sous nombril 25 NC (nage complète) 25   |                   |
| NC (nage complète) 25 Pull boy sous nombril 25 NC (nage complète) 25   |                   |
| Pull boy sous nombril 25 NC (nage complète) 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  | <mark>2100</mark> |
| Sensation  |                   |
| Facile   |                   |
| Moyen  |                   |