



NATATION 2

Echauffement :

10' de mobilisations articulaires du haut jusqu'au bas du corps

Corps de séance :

Partie 1:

- 3 x 50 m 3 nages : 25 m crawl + 12,5 m dos + 12,5 m brasse
- 3 x 50 m 4 nages : 25 m battements de crawl + 25 m dos + 25 m brasse + 25 m crawl
- 3 x 50 m 3 nages : 25 m dos avec coulée dorsale + 12,5 m crawl + 12,5 m brasse
- 3 x 50 m : 12,5 m battements de crawl + 12,5 m crawl

Partie 2:

- 3 x 50 m : 25 m crawl avec le moins de coup de bras possible sans temps d'arrêt + 25 m dos/brasse
- 150 m crawl en continu sans arrêt (respiration au choix)
- 6 x 50 m : 25 m crawl avec le moins de coup de bras possible sans temps d'arrêt + 25 m dos/brasse
- 200 m crawl en continu sans arrêt (respiration au choix)

Retour au calme :

5' retour au calme + 5' d'étirements passifs