

Groupe A/B/C a étalonner		Distance 426
Séance XLIX - 2016/2017		
PL, PB, un peu de travail de musculation...		49
200 à l'envie		500 Mètres
+300 (50 Br / 100 Cr / 50 Dos / 100 Cr)		400 Mètres
400 Cr (25 Jbes, 75 NC)		400 Mètres
Corps de séance		
600 Cr (200 PB / 200 PBPL / 200 PL)		600 Mètres
100 (25 B/C/B/C) cool		100 Mètres
400Cr : 4 x(25 m « petit chien » la tête en dehors de l'eau, mouvement de bras sous l'eau et battement de jambe/25 m NC/25 m PF index tendu/25 m crawl NC) recup libre entre 100m		400 Mètres
Bonus		
400 (25 Dos Cr ou Dos2B / 75 Cr)		400 Mètres
6x50m départ en fonction du niveau (de 1' à 1'30")		300 Mètres
300 recup libre		300 Mètres
21/03/2017		3 000 Mètres
Total		

Groupe A/B/C a étalonner		Distance 427
Séance L - 2016/2017		
PM, amplitude et CB		50
800 m (200Cr / 200 4N / 200 Cr / 200 4n Inversé) Palmes optionnelles / 15" récup		800 Mètres
100 récup		100 Mètres
Corps de séance	S17 N1	
2x(6x50) tous dans le même temps (70% à 80%) et comptez les CB (Coup de Bras) Réduire le Nbre de CB à chaque 50m de la seconde série (10" Recup)		600 Mètres
8x50m 4N (25 Jbes/25NC) Pap/Dos/Br/Cr puis Br/Dos/Pap/Cr 10" recup'		400 Mètres
6x100 Cr (25 a fond, 75 en amplitude) 15" récup entre 50m		600 Mètres
Bonus		
4x50m stop triathlon 5 Saut dans piscine / Poussée du fond ou du mur sans s'aider des mains, Pirouette puis 50m. Départ suivant niveau en 1'15" et 1'45"		200 Mètres
200 Dos2b		200 Mètres
	23/03/2017	
Total		2 900 Mètres