

## Séance Natation 04 Mars 2024 – 2700 mètres

Objectif : Récup Swim Run et début Travail longue distance

### **1) Echauffement: 600m**

-3 x 200m

200m Cr → 50 Battements de jambes flèche – 50 NC

200m 4N → 25 Jambes – 25 Nage complète

200m Cr → 50 Educ Triathlon – 50NC

### **2) Corps de séance : 2000m**

-20 x 100m:

5x100m Palme-Plaquette – Amplitude (moins de mouvements possible)– Récup 15''

5x100m Plaquette – Respiration 3/5 (Par 50 mètres) récup 15''

5x100m Nage complète –75 mètres normal+25 Soutenu– Récup 15''

5x100 Pull – Progressif par 100 mètres (1 er 100 mètres lent – Dernier On donne tout) – Récup 15''

### **3) Récup finale: 100 au choix.**