

## SEANCES NATATION TRÊVE DE NOËL

<p><b>NATATION</b></p>	<p>ECHAUFFEMENT TYPE 200 CR 1004N 2 X ( 50 jbs : v/d par 25m ) avec planche 2 x ( 50cr : 25m éducatif/ 25m NC ) Exemples éducs : Rattraper / BD,BG /Gd chien/ pouce épaule . Total : 500m</p>		
<p><b>VARIANTE ECHAUF</b></p>			
<p>100 4N JBS PLANCHE</p>	<p>1004N éducs</p>	<p>200 4N ( 25 éducs/25 nc ) par nages</p>	<p>200 4N ( 25jbs/25nc)</p>
<p><b><u>S1</u></b></p> <p>PB : 2 x 200 ampli r 15'' Nc : 4x 100 A1r 15'' PLPB : 8 x 50 ( coup de bras -- ) r 15'' NC : 4 x 100 ( 1 lent / 1 Vite ) R 15'' <b>Total : 1600m</b></p> <p>Récup : 200 souple .</p>	<p><b><u>S2</u></b></p> <p><b>NC</b> : 8 x 100 m ( 1cr + 1 4N ) x 4 Les cr accélérés de 1 à 4 récup 15'' Les 4N souples <b>PLPB</b> : 8 x 50m Ampli <b>Vitesse : 4 x50</b> (25 v /25L ) récup 20'' <b>PB</b> : 200m respi 3t <b>TOTAL : 1600m</b> Récup : 200m</p>	<p><b><u>S3</u></b></p> <p><b>PLPB : 200m</b> <b>PB : 200m</b> <b>NC : 200m</b></p> <p>FAIRE LA SERIE DES 3 FOIS 200m X 3 Nager les 200NC de plus en plus vites Récup 20'' <b>TOTAL : 1800m</b> Récup : 200m</p>	<p><b><u>S4</u></b></p> <p><b>NC :</b> 200 A1 récup 15 '' 2 x 100 A3 récup 15'' 2 x 50 ( vite ) Récup 15''</p> <p><b>FAIRE 3 FOIS LA Série ( 1500m) PLPB : 6 x 50 AMPLI TOTAL : 1800m Récup :200m</b></p>