

Semaine 29

Séance 1 (cr/pap)

A

600 (100jbes/100 4n)

B

300 cr (50 inertie/50nc)
3x100 cr/pap R20" (léger progressif par bloc)
6x50 fins (25p/25c) 1: jbes batts/1: jbes ondul
3x100 cr R20" (prog au choix)
2x50 R30" (25 apnée/25 ez)

x2

3200m

Séance 2 (cr/dos)

A

500 (100jbes au choix sur le dos/100 4n inversé)

B

300 dos (50 inertie/50nc)
3x100 cr/dos R20" (léger progressif par bloc)
6x50 dos 1: exo essui-glace fins/1: prog de 1 à 3
300 cr (léger progressif par bloc)
2x50 R30" (expiré 5" + apnée max distance/reste ez)

x2

3100m

Séance 3 (cr/bra)

A

400 (50 jbes bra/25 bra/ 25c)

B

8x50 bra fins 1: jbes batts/1: jbes ondul
200 jbes bra alterné ventral/dorsal (bras flèche)

2x100 bra prog 50/25/25
250 cr prog 100/75/50/25
3x50 bra 1:25 prog/1:au choix/1: 15 max
100 ez

x2

3000m