

A

300 (25 4n/50c)

B

300 (25 ex posture kick/50 nc) 6x25 UW ond fins prog (1 à 3)x2 R20 <u>6x50</u>   x1 > p/d, d/b, b/c   x1 > cr retour prog   x1 > 15 90% ac - reste ez 4x75 c V1 R20 100 kick fins choix	x2
--	----

2600

A

200 ac + 4x50 kick 4n

B

16x50 c V1 CB= R20 6x50 kick fins (20 max reste ez) R20 12x50 4n   3 par nage 6x50 UW fins (15 max reste ez) R20   (varier les faces) 8x50 c retour prog R30 50 relax	x1
--	----

2850

A

200 dos + 150 c 3/5/7 temps + 100 4n

B

300 c (25ex propulsion pâle/50 nc) 4x50 c D1'10 3) 15 max 1) V1 300 kick fins prog 100/100/100   4x50 c ex : propulsion 1 bras (l'autre le long du corps) 4x100 V1 ac R20	x2
--	----

C

6x50 départ Plongé 15/20/25 90% (retour ez)  
100 ez

3650

Séances à adapter pour le bassin de 33m