

**Semaine 30**

**Séance 1 (cr)**

**A**

300 cr (50 3 mvts > glisse/50nc fluidité)  
12x25 kick 2 : 15 max 1 : ez choix R15"  
3x100 cr (50 construction pale avant/50nc glisse+) R20  
12x25 nc 2 : prog léger 1 : ez choix R15"  
6x50 R15" (25 exo "bascule" coude haut/25 nc) fins

x2

3000m

**Séance 2 (4n)**

**A**

400 4n (25jbes flèche/50 c 5tps/25 nc/50 c 3tps)

**B**

20x75 R20"  
> (5) : b/d/p nc  
> (5) : kick 4n + 1 choix, léger prog de 1 à 3  
> (10) : cr V1/V2 CB=

**C**

5x100 fins (25 UW/50c 5tps/25d) R20" *coulées longues*  
100 ez

> 3 départs plongés (coulée + rdn). Retour souple

2650m

**Séance 3 (cr/N1/N2)**

**A**

400 (50c/25 kick c/25 4n)  
4x100 kick ond prog 50/25/25  
4x50 4n (25 prog RP100/25ez)

**B**

8x25 kick fins 1 : MAX 1: V1 - R20"  
8x50 c V2 CB= (C+3) R15"  
2x15 MAX dpt plongé (retour ez)  
50 ez

1 : cr  
1 : N1 (diff de cr)  
1 : N2 (diff de cr et N1)

R choix

x3

3250m