

Semaine 31

Séance 1 (cr + coulée)

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

B
Efficacité cr :
25 nc test V1 (C+3) (CB faible sans chercher à en faire le - poss)
25ez
> 16x25 R10" V1 (CB=test)
100 ez kick
> 8x50 R15" V1/V2 (CB=test)
100 ez nc

C
8x25 1 : coulée 15m + rdn dynamique 1 : ond 4 faces R10"
200 dos (C+5)

x3 (fins)

2650m

Séance 2 (4n)

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

B
200 (50 exo posture/25nc/25d)
3x50 nc V1/prog léger Rchoix
50 ez
2x 50 (12m à 90% (reste ez) Rchoix
50 ez

x4n

2600m

Séance 3 (cr/4n)

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

B
12x50 cr V1 CB= R10"
200 kick batt prog 100/50/50 (fins)
8x50 p/d + d/b + b/c + c/p
100 kick batt prog 50/25/25 (fins)
4x50 4n coulée + 3-4 mvts 90% (reste ez)

C
25 UW fins
25 ond dorsale flèche
25 c apnée
25 ond dorsale bras corps
100 ez

x5

2500m