

Semaine 32

Séance 1 (kick/hypo)

- A**
200 cr/dos
4x50 hypo fins : 25UW réel reste ez x2
- B** kick set :
12X25 kick 4n > x3 max x1 ez R20"
100ez R25"
8x50 kick batts > prog 1 à 4 (par 2) R25"
50 ez R30"
4x100 kick batts fins > prog 1 à 4 dans chaque 100m R30"
- C**
2x50 fins > 3Respi R30"
3x100 cr/dos C+5 R15" x2

2850m

Séance 2 (sprint facile/aéro)

- A**
3x100 cr/4n/dos
2x100 1: 25kick/25nc 2:25godille/25nc Rchoix
1x100 2x15 max dive - reste ez
- B**
8x15 max
(x2) start V0 > 15 max
(x2) virage 5m/10m max Rchoix
(x2) dive 15 max
(x2) finish > 15max >mur
- C**
2x100 cr V1 R15"
4x50 (25V1/25prog RP100) R20" x3

100 kick ez

2300m

Séance 3 (aéro/sprint)

- A**
300 warm up mix libre
- B**
3x200 cr/dos/cr V1 R10"
4x50 fins > 15 ond ventrale UW max - reste ez
2x200 4n (25nc/25kick) R20"
4x50 fins > 15 ond dorsale UW max - reste ez
1x100 ez
- C**
6x50 dpt mur (15/25réel/25 (33m) max)
100 ez
6x50 dive (15/25réel/25 (33m) max)
100 ez

2600m

D (option) Séries océan/mer :

LONG	> 2x aller/retour : bouée des 300m R5min	
SPRINT	> parallèle au bord de mer : identifier une distance de 10m 5x (aller/retour 10+10 max R20" virage dans le vide 1x souple R30"	x2
FUN	> 5 vagues body surf cr polo R3min (2 à 3 tours)	