

## Semaine 33

### séance 1 (technique 4n)

A

300 3n (50cr et d/25 kick 3 respi/25 3n)  
3x100 cr (25 god petit chien/25 placement nc)

B

x4n

50 drill  
2x25 nc  
200 kick/nc choix

x4

pap: 2droit-2gauche-2nc => timing!  
3 godilles avant + 1 propulsion sans retour aérien  
dos: exo kayak (+ planche)  
propulsion 1 bras  
bra: bras + kick batts  
kick ventrak coordonnés avec propulsion tête (bras corps)  
cr: batts latéraux + remontée coude haut, 2 aller/retour, 2e avec propulsion  
propulsion 1 bras (respi côté propulsion)

**3000m**

### séance 2 (kick/aéro)

A

300 3n (kick 3n/ 25 god avant/25 nc 3n)  
3x100 cr (kick+ god/nc)

B

x3

3x75 kick batts R30"  
1x50 ez

progressif de 1 à 3 par bloc

C

x2

300 (25 UW max dist/50 kick dos/25 dos)  
200 (25 prog RP100/50 choix/25 bra)  
100 (15 max dive - reste ez)

**2625m**

### séance 3 (vitesse cr/4n)

A

300 (25 appuis variés/50 nc)  
3x100  
2x50 (25 prog - reste ez)  
2x50 (20 RP100 - reste ez)  
2x50 (15 max - reste ez)

B

x3

6x20 max - reste ez R15"  
300 recup choix fins

(cr/3n/cr)

100 ez

**2050m**