

# Semaine 52

## Natation

### Séance 1

#### Groupe 1 & 2 (2800m)

200 Cr + 100 Dos + 200 Cr + 100 Br + 200 Cr + 100 Jb

12\*50 Cr (25 Educ + 25 NC) (1 : Froler l'eau / 2 : Toucher Tête / 3 : Toucher Epaule Tête) R : 10''

300 Cr Pull (100 Respi 5 + 50 Respi 7)

12\*50 Cr (25 Educ + 25 NC) (1 : Index / 2 : P.F / 3 : Sous Marin) R : 10''

300 Cr (50 Ampli Max + 50 NC)

100 Au choix

#### Groupe 3 & 4 (3400m)

200 Cr + 100 Dos + 200 Cr + 100 Br + 200 Cr + 100 4N + 200 Cr + 100 Jb

12\*50 Cr (25 Educ + 25 NC) (1 : Froler l'eau / 2 : Toucher Tête / 3 : Toucher Epaule Tête) R : 10''

400 Cr Pull (100 Respi 5 + 100 Respi 7)

12\*50 Cr (25 Educ + 25 NC) (1 : Index / 2 : P.F / 3 : Sous Marin) R : 10''

400 Cr (50 Ampli Max + 50 NC)

200 Au choix

### Séance 2

#### Groupe 1 & 2 (2500m)

4\*(150 Cr + 25 Dos + 25 Br + 100 Cr Pull Respi 5)

6\*50 Cr (25 Vite + 25 lent) R : 10''

8\*100 (4 Cr + 4 Cr Pull) R : 15''

200 Au choix

#### Groupe 3 & 4 (3400m)

4\*(150 Cr + 75 Dos + 50 Br + 25 Pap + 100 Cr Pull Respi 5)

8\*50 Cr (25 Vite + 25 lent) R : 10''

12\*100 (4 Cr + 4 Cr Pull + 4 4N) R : 15''

200 Au choix

## Course à pied

1 : Footing 50' en Endurance

2 : Fartlek : 2\*(6\*30'' VMA R : 30'') R : 3')

3 : Footing 1h15 en Endurance

## Vélo

**1** : 3' à 80 T/M + 3' à 85 T/M + 3' à 90 T/M + 3' à 95 T/M + 3' à 100 T/M + 3' à 90 T/M

2\*3' Force à 65 T/M R : 1'

6\*(10'' Cadence Max R : 50'')

4' à 100 T/M

2\*3' Force à 60 T/M R : 1'

6\*(15'' Cadence Max R : 45'')

4' à 100 T/M

6' Facile

**2** : Sortie Endurance 2h - 2h30 environ