



Séances natation

Une vraie séance de triathlète !

Afin d'effectuer cette séance dans de bonnes conditions il faut qu'il y ai minimum 3 nageurs de même niveau disponibles pour faire la séance.

=> 100 m 4 nages par 25

=> 6 x 50 R = 15 sec

Bien nagé en faisant 1 ou plusieurs mouvements de bras de moins à chaque 50

=> 6 x 50 R = 20 sec

A chaque série un nageur différent fait le rythme les autres directement dans les pieds

=> 3 x 200 en prenant des relais, les nageurs sont les uns derrière les autres, arrivé au mur, le premier laisse passer ses collègues et prend la dernière position R = 1'

=> 8 x 25 à TTV avec 3 nageurs par ligne de front (ça va bousculer) R = 20 sec

=> 6 X 50 avec des départs toutes les 5 secondes, le but est de rattraper le nageur précédent et de lui toucher les pieds R = 15 sec

=> Si vous êtes X personnes

4 x (X x 50 m) relais Départ plongeon, pensez à rentrer la tête entre les bras pour ne pas perdre les lunettes !

=> 8 x 25 à TTV avec 3 nageurs par ligne de front R = 20 sec

100 souple

Étirement et bagarre dans les douches...