

## Séance 8

Exercice	Distance	Sensation
<b>Échauffement 400</b>		
Crawl	50	Facile
Dos 2 bras	50	
Respi 3,5,7	300	
<b>(A faire 3 fois) recup 30" entre les blocs Technique 1200</b>		
Battement Bras derrière	25	Facile
NC (nage complète)	25	
Opposition 3 Secondes	25	
NC (nage complète)	25	
Battement Bras derrière	25	
NC (nage complète)	25	
Opposition 3 secondes	25	
NC (nage complète)	25	
A chaque Départ le long du mur glisser position «flèche» jusqu'à l'arrêt avant la reprise de nage	200	
<b>Séries ( optionnel ) selon forme 300</b>		
4 x 25 D'40" ou 45" selon niveau		Moyen
100 m souple		
4 x 25 D'35" ou 40" selon niveau		Dure
<b>Retours au calme 50</b>		
Dos 2 bras	50	Moyen
<b>Total</b>		<b>2050</b>

### Sensation

 Facile

 Moyen

 Dure