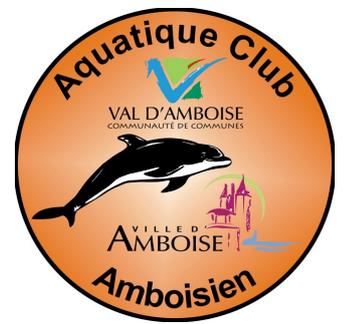


## Entraînements Masters

Séance n°1	Séance n°2
<p>300 (50 cr / 50 dos)            4x100 4n (1 jbes / 1 NC )            100 cr respi 3-5</p>	<p>200 cr respi 3-5            200 br étiré            200 dos (25 rattrapé cuisse / 25 NC)            200 4n (25 jbes / 25 NC)</p>
<p>3x400 cr    -1er NC                          -2e Pull                          -3e Palmes        Récup 1'</p> <p>objectif : ne pas s'arrêter sur les400 !!</p>	<p>Petite pyramide :</p> <p>50    Récup 30sec            100 Récup 45sec            200 Récup 1'            300 Récup 1'            200 Récup 45sec            100 Récup 30sec            50</p> <p>le Tout            Allure rapide !!</p>
<p>200 (50 dos 2bras – 50 choix)            200 Brasse étiré</p>	<p>200 (50 br – 50 dos)            200 choix</p>
<p>400 cr éduc (25 rattrapé/ 25 touché            épaule/ 50 NC)</p> <p>100 choix</p>	



## Entraînements Masters

Séance n°3	Séance n°4
<p>4x100 4n à l'envers (1 NC / 1 jbes)            200 brasse            100 cr            100 choix</p>	<p>300 cr Bien Nagé            200 dos (25 2 bras / 25 NC)            100 br            200 jbes choix            300 (50cr / 50 choix)</p>
<p>8x100 cr 1er respi 3            2e respi 3-5            3e respi 3-5-7 x2            4e respi 5                      Récup 1'</p>	<p>10x50 1-cr très vite            2-cr coup de bras mini            Récup 30sec</p>
<p>100 dos            100 brasse</p>	<p>100 br            100 choix</p>
<p>4x100 cr 1er 25 lent            2e 25 moyen            3e 25 rapide            4e 25 a fond                      Récup 1'</p>	<p>4x50 MMP (à fond quoi!)            Nage au choix SAUF crawl            Récup 30sec</p>
<p>200 choix            100 cr</p>	<p>100 br            200 dos            100 choix</p>