



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>