



## SESSION D'ENTRAINEMENT 1

**INTENSITÉ:** 3 - NAGEURS EXPERTS

**ACCESSOIRES:** Pullbuoy, tuba

	SESSION 1	Notes
<b>ÉCHAUFFEMENT</b>	10 minutes sans forcer à votre rythme	
	8 x 50 m nage libre avec pullbuoy et tuba	Appliquez-vous sur la position de votre corps et sur la phase d'appui, avec une récupération de 20 secondes
	4 x 100 m #25 godilles + 50 m nage libre respirant tous les 5 mouvements + 25 m nage dos jambes avec 20 secondes de récupération	
<b>PRINCIPAL</b>	4 x 600 m nage libre en intervalles de 3 x 200 m avec 10 secondes de récupération entre un 200 m et le suivant, et 60 secondes de récupération après le 600 m.	Découper la session en intervalles vous aidera à travailler avec une intensité plus élevée, afin de garder un rythme plus rapide même lors des courses les plus longues et de finir plus rapidement. Il s'agit d'un entraînement extrêmement difficile, il est recommandé uniquement aux nageurs expérimentés.
<b>REFROIDISSEMENT</b>	Nagez à votre propre rythme	

**Ecrit par:** ENTRAÎNEURS ARENA

4 sessions d'entraînement pour améliorer votre endurance en eau libre

[www.arenawaterinstinct.com](http://www.arenawaterinstinct.com)