



SESSION D'ENTRAINEMENT 2

INTENSITÉ : 2 - nageurs intermédiaires et expérimentés

ACCESSOIRES: planche, pullbuoy

	SESSION 2	Notes
ÉCHAUFFEMENT	200 à votre propre rythme	
	200 m jambes avec planche	
	200 m avec pullbuoy	
	6 x 50 m progression nage libre #1-3 #4-6 avec 20 secondes de récupération	<i>La deuxième progression est plus rapide que la première</i>
PRINCIPAL	8 x 50 m #1 soutenu #1 léger avec 15 secondes de récupération	
	4 x 100 m nage libre au rythme de course avec 10 secondes de récupération	
	2 x 200 m #75 aérobiques + 25 rapides avec 20 secondes de récupération	
	1 minute de récupération supplémentaire	<i>Cette session est basée sur des changements de rythme, pour que vous gardiez votre fréquence cardiaque au seuil anaérobique. La minute supplémentaire entre les deux séries vous permettra de garder une intensité élevée, même lorsque l'entraînement commencera à peser.</i>
	8 x 50 m #1 soutenus #1 léger avec 15 secondes de récupération	
	4 x 100 m nage libre au rythme de course avec 10 secondes de récupération	
	2 x 200 m #75 aérobiques + 25 rapides avec 20 secondes de récupération	
REFROIDISSEMENT	Nagez à votre propre rythme	

Ecrit par: Entraîneurs arena

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

www.arenawaterinstinct.com