



SESSION D'ENTRAINEMENT 3

INTENSITÉ: 3 - nageurs expérimentés

ACCESSOIRES: planche

	SESSION 3	Notes
ÉCHAUFFEMENT	10 minutes sans forcer à votre rythme	
	12 x 25 m jambes rapides avec planche et 20 secondes de récupération	
	exercices 200 m	<i>Nagez 25 m avec un bras, 25 m avec l'autre bras + 50 m avec les deux bras en respirant tous les 7 mouvements</i>
PRINCIPAL	50-100 avec 5/15 secondes de récupération	<i>L'objectif est de maintenir un rythme rapide sur des intervalles plus courts. Le temps de récupération plus long à la fin des mini séries vous permettra de mieux récupérer et d'être prêt pour la série suivante.</i>
	50-100-150 avec 5/10/20 de récupération	
	50-100-150-200 avec 5/10/15/30 de récupération	
	50-100-150-200-400 avec 5/10/15/20/60 de récupération	
	50-100-150-200 avec 5/10/15/30 de récupération	
	50-100-150 avec 5/10/20 de récupération	
	50-100 avec 5/15 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