

Préparation Traversée de Bordeaux - Proposition : **Expert** – 2 séances par semaine en juin avant la TBN

JUN				Objectif :	13	JUN				Objectif :	12					
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance 1 du début juin				Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance 2 du début juin				
			0,6	<b>Base :</b> 1. 600m lents au choix & techniques. 2. Jambes = * 8 x (15m vite / 35m souples) R = 20" 3. P.B. = * 8 x (15m fréquencés hypoxie / 35m R.A.) D = 1'30" 4. 4 x 100 allure course 800 m 50m souples 5. 200m Souples au choix.								<b>Base :</b> 1. * 300m Crawl & Dos Souples et amples. * 3 x 100m 4 Nages R = 10" * 6 x 50m éducatifs crawl R = 15" / 20" 2. Sprint = 2 x 25m Chronos + 75m Souples éducatifs. . ou 50m Sprint Technique + 150m 3. Jambes = 200m faciles & techniques. 4. P.B. : 600m faciles au choix. 5. 400 facile				
	0,4									0,3						
										0,3						
0,4														0,3		
															0,2	
		0,6					0,2									
			0,2							0,2						
							0,6									
											0,4					
0,4	0,4	0,8	0,6	2,2				0,6	0,2	0,8	0,7	2,3				
18,2	18,2	36,4	27,3					26,1	8,7	34,8	30,4					