

## Entraînement 1

Jeudi 5 septembre 2024 (couloirs 3-4)

- **800m crawl (travail virage coulée mini 10m)**

**[1<sup>er</sup> 400m normal / 2<sup>ème</sup> 400m 20 mvts relachés / 5 mvts rapide]**

- **4 x 100m Jbes Pause 10'' (25m batts crawl/25m au choix)**
- **4 x 100m bras Pause 10'' (25m plus mauvaise nage/25m au choix)**

- **4 x 200m 4 nages éducatif**

**[500m (pap/dos – dos/brasse – brasse/crawl par 25m)]**

**Total = 2400m - 2900m**