

Entraînement 3

Jeudi 19 septembre 2024 (couloirs 3-4)

Echauffement

- 200 m nage au choix
- 400m (**50m éducatif dos – 50m dos normal**)
- 2 x 100m 4 nages Pause 15’’

séance

- 500m (**50m crawl – 25m crawl respi 7 tps – 25m autre nage**)
- 5 x 100m pause 15’’ (**25m brasse – 50m dos – 25m Pap**)
- 100 m souple au choix

8 x 50m au choix pause 10’’

- **1 en jbes**
- **1 en nc**

Récupération

500m Bras pull-boy nage au choix

100 souple au choix

Total = 2400 m – 2900m