

## Entraînement 4

Jeudi 26 septembre 2024 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 200m nage libre
- 300m (**50m éducatif brasse – 50m brasse**)
- 100m 4 nages (**une nage vite et les autres moyenne**)

### *Séance*

5 X 200m P= 20''

- **50m crawl souple – 100m 4 nages modéré – 50m spé rapide**

200m souple au choix

10 x 50m Pause 10''

**(25m crawl – 25m dos) :**

- **6 bras pull-boy**
- **4 nc**

### *Récupération*

20 x 25m crawl rattrapé **D= 30'' (fort sur les jbes)**

200m nages au choix

**Total = 2500 m – 3000m**