

Entraînement 5

Jeudi 7 octobre 2021 couloirs 3-4

Echauffement

- 100m crawl
- 400m (**75m ondulations main cuisse – 25m papillon**)
- 2 x 50m crawl Pause 10'' (**la coulée de départ et virage la plus longue possible**)

Séance

- 600m crawl (**50m resp libre – 50m resp 5 tps**)
- 6 x 100m Pause 20'' (**50m dos – 25m brasse – 25m papillon**)

100m dos simultanée

8 x 50m au choix Pause 10''

- **3 jbes**
- **1 nc**

Récupération

10 x 50m crawl D=1' ou P=10'' (**25 rattrappé-25 nc**) (**fort sur les jbes**)

100m souple au choix

Total = 2400m / 2900m

