

## Entraînement 7

Jeudi 17 octobre 2024 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 200m nage au choix
- 400m (**50m bras brasse – 50m brasse**)
- 200 au choix (**50 jbes – 50m nc progressif**)

### *Séance*

18 x 50m Pause 10''

- **1 25m pap – 25m dos**
- **1 25m dos – 25m brasse**
- **1 25m brasse – 25m crawl**

### *Récupération*

**100m souple au choix**

Reste du tps

Travail départ plongé crawl et spé (**allonger la coulée max**) /

Ou Travail virage dos (**allonger la coulée max**)