

Entraînement 8

Mercredi 30 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

10 x 100m Pause 20''

- **1 crawl**
- **1 spé**

100m souple au choix

10 x 50m spé p = 10''

[500m crawl resp 3 5 7 tps]

Récupération

100m souple au choix

Total = 2500m – 3000m