

## Entraînement 9

Vendredi 5 novembre 2021 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 100m crawl
- 300m (**75m Dos simultané retour des bras sous l'eau – 25m Dos**)
- 4 x 50m Pause 10'' au choix progressif (**1er au 4<sup>ème</sup>**)

### *Séance*

24 x 50m Pause 10''

- **1 pull-boy crawl resp 5 tps moyen**
- **1 crawl nc moyen**
- **1 Spé rapide**

100m souple au choix

4 x 200m crawl Pause 20'' (**150 moyen - 50 vite**)

- **1 paddles + Pull-boy**
- **1 nc**

### *Récupération*

[6 X 100m 4 nages P = 15'']

200m éducatif + mauvaise nage

**Total = 2900m / 3500m**