

Entraînement 10

couloirs 3-4

Echauffement

- 100m crawl
- 200m (**75m Dos simultané retour des bras sous l'eau – 25m Dos**)
- 4 x 50m Pause 10'' au choix progressif
(1er au 4^{ème})

Séance

18 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'']

100m éducatif + mauvaise nage

Total = 2500m / 3000m