

Entraînement 10

Jeudi 18 novembre 2021 couloirs 3-4

Echauffement

- 100m crawl
- 400m (75m pap éducatif – 25m pap)
- 400m (50m crawl grand chien – 50m crawl)
- 100m 4 nages (une nage rapide - les autres à **vitesse moyenne**)

Séance

4 x 100m paddles P = 20'' (25m vite – 75m souple)

- 1 crawl / 1 dos
- 1 brasse / 1 au choix

400m bras pull-boy (50m crawl 5 tps – 25m crawl 7 tps – 25m dos)

4 x 100m au choix P = 20'' Pull + Paddles (25m vite – 75m souple)

Récupération

[10 X 50m crawl D = 1' ou P=10'']

200m dos simultané

Total = 2400m / 2900m