

Entraînement 10

couloirs 5/6

Echauffement

- 300m crawl/dos
- 400m (50m dos à deux bras – 50m dos)
- 200m au choix (50m jbes – 50m nc progressif)

Séance

3 x 300m P = 20''

2X (100m crawl moyen /50m Spé rapide)

:

Récupération

200m éducatif au choix

Total = 2000m