

Entraînement 10

couloirs 1/2

250m brasse (1 mvt rapide suivit d'une glisse)

250m dos (une pause tous les 3 mvts)

200m jbes 25m batts crawl + resp / 25m batts dos

200m jbes 25 batts crawl + resp / 25m ciseaux dorsale placement chevilles

300m travail éducatif crawl/dos (palmes)

25m bras droit retour sous l'eau / 25m bras gauche retour sous l'eau / 25m bras droit / 25m bras gauche (travail levée du coude retour des bras les doigts traînent sur l'eau)

4 X 12.5m crawl sans resp reste souple au choix

Reste du tps - nages au choix sur les bras

(pull-boy)