

## Entraînement 17

Jeudi 1 février 2024 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 100m crawl/dos
- 300m **(50m brasse avec doubles coulées – 50m brasse)**
- 300m **(75m pap retour des bras sous l'eau – 25m pap)**
- 100 au choix **(50 jbes - 50 nc progressif)**

### *Séance*

8 x 50m R= 40'' (4 spé / 4 crawl)

600m **(50m brasse – 25m ondulations – 25m pap)**

8 x 50m R= 40''

**(4 spé / 4 crawl)**

100m souple au choix

### *Récupération*

[10 x 50m crawl rattrapé P = 10'']

200m éducatif spé

**Total = 2400m- 3000m**

## Entraînement 18

Jeudi 8 février 2024 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 100m crawl/dos
- 300m (**50 crawl éducatif - 50 crawl**)
- 4 x 50m P = 15'' (**1 crawl -1 dos**)

Coulée départ la plus longue possible

### *Séance*

8 x (100m P=20'' 50m) P = 20''

- **100m (25m crawl – 50m dos – 25m crawl)**  
**moyen**
- **50m spé vite**

100m dos simultané + ciseaux

8 x 50m P = 10'' (**2 crawl moyen - 1 crawl vite - 1 dos moyen**)

- **4 pull + paddles**
- **4 jbes**

100m souple au choix

[500m au choix (25 jbes / 25m bras)]

100m souple au choix

**Total = 2400m - 3000m**