

Entraînement 11

Couloirs 3-4 **Total = 2500m / 3000m**

Echauffement

- 200m 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