

## Entraînement 11

couloirs 1/2

300m dos / brasse / crawl par 50m

Travail jbes

- **4 x 50m batts crawl**
- **4 x 50m (batts dos / ciseaux de brasse)**

300m bras pull-boy

- **50m dos 2 bras (retour sous l'eau)**
- **50m bras brasse (descendre les mains vers le bas pour que la tête passe sous l'eau)**
- **50m bras crawl (25m resp 3 tps – 25m resp 5 tps)**

300m travail éducatif crawl / Dos (Palmes)

**25m bras droit / 25m bras gauche / 25m 2 bras droit / 25m 2 bras gauche**

2 X 50m crawl ou dos

Si reste du temps - nages aux choix