

Jeudi 9 décembre 2022 couloirs 3-4

*Echauffement*

- 200m crawl
- 300m (75m éducatif spé – 25m nc)
- 100m 4 nages

*Séance*

5 x 200m Pause 20''

**(25m crawl – 25m pap – 25m crawl – 25m dos -  
25m crawl – 25m brasse – 25m crawl – 25m au  
choix)**

100m 4 nages à l'envers

12 x 50m soutenu au choix Pause 10''

- **1 jbes**
- **1 bras**

*Récupération*

[10 X 50m P = 15'' 3 x (pap-dos / dos-Brasse/  
brasse-Crawl) 1 x (Spé)]

100m souple au choix

**Total = 2400m / 2900m**