

Entrainement 12

couloirs 1/2

200m nage au choix

300m bras pull-boy

- **25m bras brasse position assise**
- **25m dos simultanée**
- **25m bras brasse tête hors de l'eau**
- **25m dos alternatif**

300m jbes **25m batts crawl + resp / 25m au choix possible avec palmes**

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

300m travail éducatif crawl

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

4 X 25m crawl

reste du temps souple au choix