

Entraînement 13

Jeudi 16 décembre 2022 couloirs 3-4

Echauffement

- 300m 4 nages (**pap éducatif**)
- 300m (**50m dos éducatif – 50m dos**)
- 2 x 100m spé Pause 15'' (**25m jbes - 50 nc moyen - 25 nc rapide**)

Séance

4 x 50m spé P = 10'' (**15m sprint – 35m souple**)

4 x 50m crawl P = 10'' (**25m sprint – 25m souple**)

600m (**25m crawl – 50m brasse – 25m dos**)

2 x [2 x 25m Pause 20'' sprint - 150m souple]
(1 spé / 1 au choix)

Récupération

[50m crawl-100m au choix-200m 4 nages-
100m au choix-50m crawl] P = 20''

200m éducatif au choix

Total = 2400m / 2900m