

## Entraînement 13

couloirs 5/6

### *Echauffement*

- 200m brasse
- 400m (**50m crawl rattrapé – 50m crawl**)
- 2 X 50m au choix Pause 10'' (**25m jbes – 25m nc**)

### *Séance*

- 500m (**50m crawl – 50m dos ou brasse**)
- 5 x 100m Pause 20'' (**50m dos – 50m brasse**)
- 4 x 50m Jbes spé P= 15''

### *Récupération*

100m dos simultané

**Total = 2000m**