

## Entraînement 14

Jeudi 11 janvier 2024 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 100m (**crawl – dos – brasse – crawl**)
- 300m (**50m crawl rattrapé – 50m crawl**)
- 4 x 50m Pause 15'' (**1 crawl - 1 dos**) + coulée départ la plus longue possible

### *Séance*

10 x 100m Pause 20''

- **1 crawl bras pull-boy resp 5 tps moyen**
- **1 crawl moyen**
- **1 spé rapide**

200m éducatif au choix

12 x 50m Pause 10''

- **1 jbes brasse (25m moyen – 25m vite)**
- **1 brasse**
- **1 jbes dos (25m moyen – 25m vite)**
- **1 dos**
- **1 jbes crawl (25m moyen – 25m vite)**
- **1 crawl**

### *Récupération*

[500m spé amplitude] 150m au choix souple