

Entraînement 18

Jeudi 8 février 2024 couloirs 3-4

Echauffement

- 100m crawl/dos
- 300m (**50 crawl éducatif - 50 crawl**)
- 4 x 50m P = 15'' (**1 crawl -1 dos**)

Coulée départ la plus longue possible

Séance

8 x (100m P=20'' 50m) P = 20''

- **100m (25m crawl – 50m dos – 25m crawl)**
moyen
- **50m spé vite**

100m dos simultané + ciseaux

8 x 50m P = 10'' (**2 crawl moyen - 1 crawl vite - 1 dos moyen**)

- **4 pull + paddles**
- **4 jbes**

100m souple au choix

[500m au choix (25 jbes / 25m bras)]

100m souple au choix