

## Entraînement 19

Jeudi 16 février 2023 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 100m nage libre
- 300m (50m crawl toucher épaules – 50m crawl)
- 300m (75m mains cuisses – 25m papillon)
- 100m (50m crawl – 50m au choix progressif)

### *Séance*

6 x 200m Pause 20''

- **1 crawl**
- **1 4 nages**
- **1 choix**

100m au choix

4 x 50 (25 crawl - 25 au choix)

Départ 1' ou P= 10''

- **2 Pull-Boy / . 2 sans matériel**

100m souple

### *Récupération*

[R=1' 3 x (4x50m P=15'')]

200m éducatif au choix

**Total = 2400m – 3200m**