

## Entraînement 21

Jeudi 2 mars 2023 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 100m crawl/dos
- 300m dos (**25m bras droit/ 25m bras gauche / 25m rattrapée – 25m dos**)
- 200m (**50m crawl moyen – 100m 4 nages – 50m au choix progressif**)

### *Séance*

4 x 300m Pause 20’’

**(25m crawl moyen -25m dos moyen - 25m spé rapide)**

100m au choix souple

12 X 50m Pause 15’’

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

100m au choix

### *Récupération*

[600m (Pap-Dos/Dos-Brasse/Brasse-Crawl) par 50m]

200m éducatif au choix

**Total = 2600m –3400m**