

Entraînement 22

Jeudi 9 mars 2023 couloirs 3-4

Echauffement

- 100m crawl/dos
- 200m (**50m dos avec pull entre les chevilles – 50m dos**)
- 200m (**50m jambes de brasse sur le dos – 50m brasse**)
- 100m nage au choix (**25m jbes – 50m nc moyen – 25m nc progressif**)

Séance

20 X (**50m + 25m**) Pause 15''

- 50m (**25m dos – 25m brasse**) moyen
- 25m spé rapide

100m souple au choix

4 x 200m crawl Pause 20'' (**150 moyen - 50 vite**)

- **2 Paddles**
- **2 Nc**

Récupération :

100m crawl relaché

Total = 3100m