

Entraînement 23

Jeudi 16 mars 2023 couloirs 3-4

Echauffement

- 100m 4 nages papillon éducatif
- 200m (**50 dos à deux bras - 50 dos**)
- 200m (**50 crawl rattrapé - 50 crawl**)
- 2 x 100m nage au choix Pause 15'' (**25m jbes – 50m nc moyen – 25m nc progressif**)

Séance

15 x 100m Pause 20'' (2 moyens - 1 vite)

- **15 spé**
- **15 dans une autre nage**

100m dos simultané

12 x 50m Pause 10'' au choix

- **8 jbes. Progressif à chaque 50m**
- **4 nc moyen**

Récupération

100m éducatif au choix

Total = 3000m