

Entraînement 24

Jeudi 23 mars 2023 couloirs 3-4

- Echauffement

200m 4 Nages (25 nc – 25 jbes)

6 X 50m pause 15'' (1 crawl maxi 6 resp sur le 50 – 1 au choix progressif)

- Séance

4 X 100m spé pause 15'' (25 Sprint – 75 souple)

400m (100m bras Crawl resp 5 tps – 100m 4 nages)

4 x 100m spé pause 15'' (accélération 10m avant et 10m et après le virage)

500m (100m bras Crawl resp 7 tps – 100m 4 nages)

200m (25m Jbes apnée – 25m relaché)

100m crawl-100m 4 nages-100m dos-100m 4 nages-100m brasse-100 4 nages-100m pap-100 4 nages

100m souple au choix

Total = 2400m-3300m