

Entraînement 25

Jeudi 30 mars 2023 couloirs 3-4

- Echauffement

200m nage au choix

200m (**100m bras dos pull-boy cheville – 100m dos normal**)

200m brasse amplitude passage tête sous l'eau

- Séance

6 X 50m Jbes au choix pause 10''

(15m sprint reste souple)

400m (**75m crawl resp 3/5/7 Tps – 25m dos**)

8 x 50m paddles + pull-boy pause 15''

(1 crawl – 1 spé) (20m sprint reste relaché)

400m (**100m 4 nages – 100m crawl 7tps**)

300m (**25m batts dos – 25m autre Nage nc**)

3 X (100m spé-200m 4 nages-300m au choix

P= 20'') pause 1'

100m souple au choix

total = 3400m