

## Entraînement 27

Jeudi 13 avril 2023 couloirs 3-4

- Echauffement

300m (50m crawl – 50m dos)

200m (25m bras brasse + Batts – 25m Nc)

200m (25m ond – 25m pap éducatif)

- Séance

8 x 50m nage aux choix pause 15''

**(1 bras – 1 jbes)**

500m moyen (50m crawl – 25m dos –  
**25m brasse- 25m pap)**

4 x 50m spé départ 1'

500m paddles + pull-boy (crawl resp 5  
**tps / resp 3 tps / resp 7 tps par 50m)**

3 x 50m crawl D=1'

**[500m bras pull-boy (crawl – spé par 50m)]**

- Récupération

**100m souple**

**Total = 2600m -3100 mètres**