

Entraînement 28

Jeudi 4 mai 2023 couloirs 3-4

- Echauffement

4 x 150m P= 15'' (50m crawl – 50m
crawl rattrapé – 25m dos)

2 x 100 4 nages P=15'' (12.5m jbes –
12.5m nc)

- Séance

10 X 100m au choix pause 10'' (25m
sprint 25m souple)

500m au choix (50m pull-boy – 50m jbes)

6 x 100m crawl pause 20'' (accélération
10m avant et 10m après virage – apnée
sur les 5 dernier mètres – reste moyen)

- Récupération

300m éducatif spé

Total = 3200m