

## Entraînement 29

Vendredi 11 mai 2023 couloirs 3-4

- Echauffement

400m crawl (50m nc – 50m éducatif)

300m (100m dos – 100m brasse – 100m

pap) (25m jbes – 25m nc – 50m éducatif)

8 x 25m au choix pause 10'' (25m moyen –  
25m progressif)

- Séance

6 x 300m pause 20'' (1 25m batts crawl –

25m crawl moyen) [1moyen (50m crawl –

25m dos – 25m brasse)] 1 spé (25 jbes – 50m

nc amplitude moyen)

6 x 50m progressif départ 1' ou pause 20''

(3 avec plaquettes – 3 avec palmes si palmes  
sinon nc)

- Récupération

300m (25m batts dos – 50m dos  
simultanée)

Total = 3300m