

Entraînement 31

Jeudi 1 juin 2023 couloirs 3-4

Echauffement

- 100m crawl/dos
- 300m dos (**25m bras droit/ 25m bras gauche / 25m rattrapée – 25m dos**)
- 200m (**50m crawl moyen – 100m 4 nages – 50m au choix progressif**)

Séance

4 x 300m Pause 20''

(25m crawl moyen -25m dos moyen - 25m spé rapide)

100m au choix souple

12 X 50m Pause 15''

- 1 jbes brasse (**25m moyen – 25m vite**) - 1 brasse NC
- 1 jbes dos (**25m moyen – 25m vite**) - 1 dos NC
- 1 jbes crawl (**25m moyen – 25m vite**) - 1 crawl NC

100m au choix

Récupération

[600m (Pap-Dos/Dos-Brasse/Brasse-Crawl) par 50m]

200m éducatif au choix

Total = 2600m –3400m