

## Entraînement 32

Jeudi 8 juin 2023 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 100m crawl/dos
- 300m (**50m dos avec pull entre les chevilles – 50m dos**)
- 300m (**50m jambes de brasse sur le dos – 50m brasse**)
- 100m nage au choix (**25m jbes – 50m nc moyen – 25m nc progressif**)

### *Séance*

20 X (**50m + 25m**) Pause 15''

- 50m (**25m dos – 25m brasse**) moyen
- 25m spé rapide

100m souple au choix

3 x 200m crawl paddles Pause 20'' (**150 moyen - 50 vite**)

### *Récupération :*

100m crawl relaché

**Total = 3100m**