

Entraînement N°36

Jeudi 11 juin 2026 couloirs 3/4

- **Echauffement :**

200m (25m crawl - 25m ciseaux)

200m (25m dos simultané – 25m dos alternatif)

8 x 50m Pause 15'' (25m pap sur 1 bras – 25m brasse)

- **Séance**

6 x 200m Pause 15'' (100m pull-boy crawl 5 tps – 50m dos nc en faisant 1 25m vite – 50m brasse nc en faisant 1 25m vite)

200m souple

12 X 50m jbes Pause 10''

(6 en ciseaux – 3 batts crawl - 3 en batts dos)

1 (25m moyen – 25m rapide) /1 (25m vite – 25m moyen)

/ 1 (50m moyen)

- **Récupération**

200m (100m crawl- 100m brasse)

Total = 3000m