

## SEANCE MARDI

02/07/19

- **1200m** → **300m crawl**
- 400m 4N**      50m jambes + 50m      **Pap** : retour bras sous l'eau
- 1 ondulation bras au niveau cuisses
- 1 ondulation bras devant
- Dos** : 5 cps de bras en dos–2 cps de crawl  
**Brasse** : poings fermés  
**Crawl** : toucher aisselles
- 200m crawl**
- 200m 4N**      25m jambes + 25m      comme pour le 400m 4N
- 100m crawl**
- **1000m** →      100m Crawl pull
- R :15''      200m Pap      25m jambes+50m éducatif+25m NC
- 100m Crawl pull
- 200m Dos      25m jambes+50m éducatif+25m NC
- 100m Crawl pull
- 200m Brasse      25m jambes+50m éducatif+25m NC
- 100m Crawl pull
- **8 X 50m** →      15m choix + 35m Crawl R :10''
- **400m** →      50m Dos      2 bras simultanés + jambes ciseaux
- 50m Brasse      Le moins de mouvement possible
- **500m Pyramide** →      50m Crawl      Accélération 5m avant et après le virage
- 100m Crawl      3-5-7 temps
- R :20''      200m Crawl      Longer l'eau (poignets non cassés)
- 100m Crawl      Accélération à chaque 25m
- 50m Crawl      +++
- **100m** Récupération