

Entraînement 2

Jeudi 12 septembre 2024 (couloirs 3-4)

Echauffement :

- 300m crawl **relâché les doigts trainent dans l'eau**
- 300m (**50m dos – 50m brasse**)

séance

- 3 x 400m Pause 20''
1 avec 100m crawl – 200m brasse – 100m dos
1 avec 100m brasse – 200m dos – 100m crawl
1 avec 100m dos – 200m crawl – 100m brasse
- 2 x 200m Pause 20''
1 crawl –
1 nage au choix

25m Jbes moyen – 25m jbes vite – 100m bras –
50m nc

Récupération :

- 200m (**25m crawl 5 temps – 25m au choix**)
- 500m (**200 4 nages-100 4 nages-200 4 nages**)

Total = 2400m – 2900m