

## Entraînement 6

Jeudi 10 octobre 2024 couloirs 3-4

### *Echauffement*

- 300m nage libre
- 300m (**50m batts dos avec roulis – 50m dos**)
- 100m au choix (**50m Jbes – 50m nc progressif**)

### *Séance*

Pyramide Pause 20''

- **100 brasse amplitude**
- **200 crawl moyen**
- **400 dos (25m rapide – 25m souple)**
- **200 crawl moyen**
- **100 brasse rapide**

100m éducatif Pap

6 x 100 jbes P = 10''

- **1 Ciseaux**
- **1 Batts dos**
- **1 Batts crawl**

### *Récupération*

**10 x 50m P = 10'' (25m bras droit/25m Bras gauche**

100m souple au choix

**Total = 2500m /3000**