

Entraînement 12

couloirs 5/6

Echauffement

- 200m dos
- 300m (**50m crawl les doigts qui trainent sur la surface levée du coude – 50m crawl**)
- 100m au choix (**50m jbes – 50m nc progressif**)

Séance

3 X (200m + 100m P=15'') Pause 20''

Le 200m (**25m dos – 25m brasse**) moyen

Le 100m spé rapide

Récupération

Travail départ de dos ou 200m au choix

Total = 1800 ou 2000m