

Entraînement 13

couloirs 1/2

Echauffement

300m 50m brasse – 50m dos simultané retour des bras sous l'eau

Séance

400m jbes (25m batts crawl tête hors de l'eau / 25m batts crawl avec respiration – 25m batts crawl 1 main à la cuisse respiration côté – 25m idem avec l'autre bras

(Peut être fait avec palmes)

300m éducatif brasse et crawl (25m 2 mvts bras 1 mvt jbes / 25m 1 mvt bras 2 mvts jbes – 25m bras droit crawl / 25m bras gauche

4 x 25m brasse (la respiration commande le mvt)

4 x 25m crawl

Reste du tps nages au choix sur les bras

Paddles - Pull-boy