

Total = 2500m – 3000m

Entraînement 15

Jeudi 18 janvier 2024 couloirs 3-4

Echauffement

- 100m crawl/dos
- 300m (**50m crawl pull entre les chevilles – 50m crawl**)
- 300m (**75m pap éducatif – 25m papillon normal**)
- 100m 4 nages (**une nage rapide et les autres à nage moyenne**)

Séance

6 x 200m Pause 20''

- **1 Spé (25m moyen – 25m vite)**
- **1 nage préférée avec (25m vite – 25m moyen)**
- **1 au choix moyen**

100m souple au choix

8 x 50m au choix Pause 10''

- **1 jbes progressif**
- **1 nc**

Récupération

[200m4 nages - 100m spé - 200m au choix P=20'']
100m éducatif plus mauvaise nage