Entraînement 18

couloirs 3-4

Echauffement

- 300m nage libre
- 300m **(50m dos simultané – 50m dos)**
- 4 x 50m crawl P = 20’’ **(coulée départ et virage la plus longue possible)**

Séance

10 x 50m R = 40’’ **(15m sprint - 35m souple)**

(1 crawl – 1 spé)

600m **(25m brasse – 50m dos – 25m brasse)**

500m paddles spé **(25m sprint – 75m souple)**
100m souple au choix

[100m Pap -100m 4 nages-100m brasse-
100m 4 nages-100m crawl] **(le 4 nages rapide)**

Récupération

200m souple au choix

Total = 2600m- 3200m