Entraînement 19

couloirs 3-4

Echauffement

- 100m crawl/dos
- 300m **(50m brasse avec doubles coulées – 50m brasse)**
- 300m **(75m pap retour des bras sous l'eau – 25m pap)**
- 100 au choix **(50 jbes - 50 nc progressif)**

Séance

8 x 50m R= 40’’ **(4 spé / 4 crawl)**

600m **(50m brasse – 25m ondulations – 25m pap)**

8 x 50m R= 40’’

(4 spé / 4 crawl)

100m souple au choix

Récupération

[10 x 50m crawl rattrapé P = 10’’]

200m éducatif spé

Total = 2400m- 3000m