Entraînement 22

Echauffement

- 100m nage libre
- 300m **(50m crawl toucher épaules – 50m crawl)**
- 300m **(75 ond mains cuisses – 25m papillon)**
- 100m **(50m crawl – 50m au choix progressif)**

Séance

6 x 200m Pause 20’’

- **1 crawl**
- **1 4 nages**
- **1 choix**

100m au choix

4 x 50 (25 crawl - 25 au choix)
Départ 1’ ou P= 10’’

- **2 Pull-Boy / . 2 sans matériel**

100m souple

Récupération

[R=1’ **3 x (4x50m P=15’’)]** 1 crawl/1 spé/1 au choix

200m éducatif au choix

Total = 2400m – 3200m