

Entraînement 23

Echauffement

- 200m 4 nages
- 400m (**100m bras brasse – 100m brasse**)
- 4 x 50m crawl Pause 10'' (**coulée départ + longue possible**)

Séance

- 500m (**50 crawl - 50 dos ou brasse**)
- 5 x 100m Pause 20'' (**25m brasse – 50m dos – 25m brasse**)

100m au choix P= 20''souple

- 200m paddles (**50m crawl – 50m brasse**)
- 2 x 100m 4 nages Pause 20''

100m souple au choix

800m palme cassé (200m crawl **fort sur les jbes sous l'eau** – 2 x 200m 4 nages **brasse + ond aucun arrêt sur les bras et jbes** – 4 x 50m spé P = 20'' sprint **toujours palmes sous l'eau**)

Récupération

100m dos simultanée

Total = 2500m – 3400m