

Entraînement 26

Jeudi 6 avril 2023 couloirs 3-4

- Echauffement

150m crawl / 150m dos / 150m brasse

150m pap éducatif

- Séance

A faire (1 x crawl - 1 x spé –

1 x au choix) R = 1'

[6 x 50m pause 10'' (1 jbes – 1 nc)

50m (15m sprint – reste moyen)

100m (25m sprint – reste moyen)

150m (50m sprint – reste moyen)]

- Récupération

100m Nage au choix

600m (100m dos simultanée + Batts-

100m crawl)

Total = 2400m - 3000m

Entraînement 26

Jeudi 6 avril 2023 couloir 5

- Echauffement :

200m 4 Nages envers (25 nc – 25 jbes)

6 X 50m pause 15'' (1 crawl rattrapé / 1
brasse / 1 dos rattrapé)

- Séance

4 X 100m batts crawl pause 15'' (12.5m
rapide jbes sous l'eau - 12.5m souple au
choix)

800m (100m bras Crawl resp 5 tps – 100m
nages au choix)

- Récupération

300m au choix (25m Jbes – 25m bras)

Total = 2000m

Entraînement 26

Jeudi 6 avril 2023 couloir 6

- Echauffement :

200m 4 Nages envers (25 nc – 25 jbes)

6 X 50m pause 15'' (1 crawl rattrapé / 1
brasse / 1 dos rattrapé)

- Séance

4 X 100m batts crawl pause 15'' (12.5m
rapide jbes sous l'eau - 12.5m souple au
choix)

600m (100m bras Crawl resp 5 tps – 100m
nages au choix)

- Récupération

200m au choix (25m Jbes – 25m bras)

Total = 1700m