Entraînement 29

Jeudi 3 avril 2025 couloirs 3-4

- ***<u>Echauffement</u> :***

300m crawl

4 X 100 4 nages

<u>Travail Jbes</u>

400m (25m Batts crawl/25m jbes spé)

400m éducatif spé

6 X 50m spé progressif P=10’’

200m souple au choix

Dernier quart d’heure

Travail plongeon ou virage