

## Entraînement 30

Jeudi 25 mai 2023 couloirs 3-4

- Echauffement
- 300 crawl (50 normal - 50 sur 1 bras)  
4 x 50 crawl amplitude maximum P 15''
- 300 en spécialité (50 éducatif - 50 normal)  
4 x 50 spécialité amplitude maximum P=15''
- séance
- A faire 2 fois dont 1 fois en crawl et 1 fois en spécialité  
P=20'' après chaque distance  
[200 avec plaquettes (50 moyen - 25 vite)  
- 200 nage complète (50 moyen -25 vite)  
- 200 (50 nage complète souple - 50 jambes moyen)]
- A faire 3 fois (nages au choix)
- P=10'' après chaque distance  
[4 x 50 jambes progressif du 1er au 5<sup>ème</sup>  
100 nage complète hypoxie même nage]
- Récupération
- 200 (50 crawl - 50 spécialité éducatif)

Total = 3300m