Entraînement 31

Jeudi 24 avril 2025 couloirs 3-4

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

300m **(50m crawl – 50m dos)**

200m **(25m bras brasse + Batts – 25m Nc)**

200m **(25m ond – 25m pap éducatif)**

- ***<u>Séance</u>***

8 x 50m nage aux choix pause 15’’

(1 bras – 1 jbes)

500m moyen **(50m crawl – 25m dos – 25m brasse – 25m pap)**

4 x 50m spé départ 1’

500m paddles + pull-boy **(crawl resp 5 tps / resp 3 tps / resp 7 tps par 50m)**

3 x 50m crawl D=1’

[500m bras pull-boy **(crawl – spé par 50m)]**

- ***<u>Récupération</u>***

100m souple

<u>Total = 2600m -3100 mètres</u>