Entraînement 32

Jeudi 15 mai 2025 couloirs 3-4

- ***Echauffement***

4 x 150m pause 15’’ (50m crawl – 50m crawl rattrappé – 50m dos)
2 x 100 4 nages (12.5m jbes – 12.5m nc)

- ***Séance***

10 X 100m au choix pause 10’’ (25m sprint 25m souple)
500m au choix (50m pull-boy – 50m jbes)
6 x 100m crawl pause 20’’ (accélération 10m avant et 10m après virage – apnée sur les 5 dernier mètres – reste moyen)

- ***Récupération***

300m éducatif spé

Total = 3200m