Entraînement 33

Jeudi 22 mai 2025 couloirs 3-4

- ***Echauffement***

  300m crawl **(50m nc – 50m éducatif)**

  300m **(100m dos – 100m brasse – 100m pap) (25m jbes – 25m nc – 50m éducatif)**

  8 x 25m au choix pause 10'' **(25m moyen – 25m progressif)**

- ***Séance***

  6 x 300m pause 20'' **(1 25m batts crawl – 25m crawl moyen) [1moyen (50m crawl – 25m dos – 25m brasse)] 1 spé (25 jbes – 50m nc amplitude moyen)**

  6 x 50m progressif départ 1' ou pause 10'' **(3 avec plaquettes – 3 avec palmes si palmes sinon nc)**

- ***Récupération***

  100m **(25m batts dos –25m dos simultanée)**

Total = 3000m