

Séance du 18 Mars 2024 – 2600 mètres

Echauffement – 1000 mètres

200 Crawl / Dos (Par 50 mètres)

100 Brasse

4x50 Crawl Pull Plaquette (25 Bras Droit – 25 Bras Gauche)

8x50 Crawl Jambes avec Palmes (1 Costal Droit – 1 Costal Gauche – 1 ventral – 1 Dorsal)

100 Crawl Bien nagé

Corps de séance (1500 mètres)

4x25 Cr Sprint – Récup 30''

2 x 300 Cr Amplitude – Récup 20''

4 x 200 Cr Régressif de 1 à 3 – Récup 30''

100 récup souple