

## Séance Natation –22 Avril 2024 – 2400 mètres

### **1) Echauffement:**

500 Crawl avec palmes – 75 Normal – 25 Educ avec prise d'appui à l'avant (Godille – Polo – Avancé d'épaule)

### **2) Corps de séance:**

4 x 50 Crawl Pull – Plaquette : 25 Normal -25 Progressif

10 x 100 Crawl nage complète – Soutenu avec récup 15''

3x200 Crawl Pull – Amplitude (moins de mouvement de bras possible)

100 récup