

## **ENTRAINEMENT N° 13 – SEMAINE N° 13**

(publié le 15 février 2016)

### **LÉGENDE :**

Cr : crawl

Dos : dos crawlé

Pap : papillon

Mélangé : dans l'ordre désiré

Progr : nager de plus en plus vite (de vitesse moyenne à vitesse rapide)

### **ÉCHAUFFEMENT :**

200 m cr

200 m kick cr \ dos \ pap mélangé

200 m pull choix

4 x 75 m cr progressif

### **BLOC 1**

4 x (50 m cr ou pap rapide avec palmes de compétition, 150 m relax)

Faire 2 x le relais medley au complet à pleine vitesse

150 m relax

### **BLOC 2**

20 minutes de pratique du « clipage » du mannequin en petit groupe

200 m progr 1 à 4 par tranche de 50 m (on accélère après chaque 50 m)

### **BLOC 3**

Faire 1 à 2 fois l'épreuve du 100 m remorquage de mannequin à pleine vitesse

200 m relax

### **BONNE PRATIQUE!**