

Semaine 6



#1

Entraînement

ECHAUFFEMENT

400 m Crawl dos crawl 4 Nage par 100 m

4 x 100 m Pull crawl (3 - 5 - 3 - 7 temps)

4 x 50 m Crawl 25 m vite reste souple



Série groupe 1

1 500 m crawl dégressif par 500 m

100 m souple

10 x 100 m Crawl appuyé  
Récup 20"

200 m souple crawl/dos

8 x 50 Elastique seule  
récup 15"

400 Pull élastique  
Récup 30"

Récup : 400 m (50 m crawl – 50 m dos à deux bras)



TOTAL : 5 000 m



Série groupe 2

1000 m crawl dégressif par 500 m

100 m souple

5 x 100 m crawl appuyé  
Récup 20"

200 m souple crawl/dos

8 x 50 m Elastique seule  
Récup 15"



TOTAL : 3 600 m

#2

# Entraînement

## ECHAUFFEMENT

5 x 300 m

1 Crawl - 1 Pull - 1 4 Nage - 1 Jambes crawl - 1 palmes

Récup 15"



Nage en crawl continu sans toucher le mur aux virages :

20 minutes de nage non-stop  
Récup 1'

20 minutes de nage non-stop  
Récup 1'

15 minutes de nage non-stop  
Récup 1'

15 minutes de nage non-stop  
Récup 1'

13 minutes de nage non-stop  
Récup 45"

13 minutes de nage non-stop  
Récup 45"

11 minutes de nage non-stop  
Récup 45"

11 minutes de nage non-stop  
Récup 45"

Récup : 400 m Jambes avec petites palmes crawl/dos



TOTAL : 4 900 m



TOTAL : 3 700 m