

Semaine 7



#1

Entraînement

ECHAUFFEMENT

8 x 100 m Crawl :

1 Nage Complète

1 Educatif

1 Jambes

1 (25 m vite - 75 m souple)

Récup 30"



Série groupe 1

400 m Crawl pull - 400 m Crawl jambes  
palmes  
Récup 30"

300 m Crawl pull paddles - 300 m Crawl  
jambes sans palmes  
Récup 20"

200 m Crawl pull paddles élastique - 200 m  
Jambes (25m Dos - 75 m Crawl)  
Récup 20"

100 m Paddles 4 nages - 100 m Jambes 4  
nages palmes  
100 m Souple

6 x 200 m Crawl pull paddles  
Récup 20"



Série groupe 1

400 m Crawl pull - 400 m Crawl jambes  
palmes  
Récup 30"

300 m Crawl pull paddles - 300 m Crawl  
jambes sans palmes  
Récup 20"

200 m Crawl pull paddles élastique - 200 m  
Jambes (25 m Dos - 75 m Crawl)  
Récup 20"

100 m Paddles 4 nages - 100 m Jambes 4  
nages palmes

100 m Souple

Récup: 200 m (50 m Crawl – 50 m Dos à deux bras)



TOTAL : 4 300 m



TOTAL : 3 100 m

#2

# Entraînement

## ECHAUFFEMENT

1 000 m

(100 m Crawl - 25 m Autre nage)



**Série groupe 1**

A faire deux fois :

15 x 100 m Crawl  
Récup 20"

200 m Souple



**Série groupe 2**

A faire deux fois :

10 x 100 m Crawl  
Récup 20"

200 m Souple

Récup : 200 m Jambes avec petites palmes crawl/dos



TOTAL : 4 600 m



TOTAL : 3 600 m



Rendez-vous la semaine prochaine pour la suite des entraînements

