

Semaine 2



#1

Entraînement

ECHAUFFEMENT

2 x 300 m (100 m crawl pull - 100 jambes battement- 100 Nage Complète crawl) Récup 30"

4 x 50 m crawl (15 m vite – 35 m souple) récup 30"



Série groupe 1

6 x 400 m crawl bien nagé récup 30"

100 crawl/dos

100 souple

10 x 100 paddles Pull tuba
crawl dégradé de 1 à 5
récup 20"

100 m souple dos à deux bras



TOTAL : 4400 m



Série groupe 2

3 x 400 m crawl bien nagé récup 30"

100 m crawl/dos

100 m souple

5 X 100 paddles Pull tuba
crawl dégradé de 1 à 5
récup 20"

100 m souple dos à deux bras



TOTAL : 2700 m

#2

Entraînement

ECHAUFFEMENT

300 m Pull crawl

200 m crawl

100 m 4N jbes

200 m Educatif crawl

Récup 15 " entre chaque



Série groupe 1



Série groupe 1

En crawl bien nagé avec accélérations à la fin de la série

4 x 50 m récup 10"

4 x 100 m récup 15"

4 x 150 m récup 15"

4 x 200 m récup 20"

4 x 150 m récup 10"

4 x 100 m récup 15"

4 x 50 m récup 15"

200 m souple



TOTAL : 4200 m

2 x 50 m récup 10"

2 x 100 m récup 15"

2 x 150 m récup 15"

2 x 200 m récup 20"

2 x 150 m récup 10"

2 x 100 m récup 15"

2 x 50 m récup 15"

200 m souple



TOTAL : 2700m