

#1

Entraînement

ECHAUFFEMENT

3 x 200 m crawl bien nagé récup 10", 1 pull, 1 jbes, 1 paddles

8 x 50 m crawl (50 m éduc Eau libre * – 50 m accéléré) récup 15"

* Respirer alternativement à gauche, à droite et devant



Série groupe 1



Série groupe 2

Régulier, bien nagé seuil facile avec 15 secondes de récup entre chaque distance et 1 minute entre les séries

Série à faire 3 fois:

400 m crawl

300 m crawl Pull Paddles

200 m crawl Pull Elastique

100 m crawl Elastique seul

100 m souple dos à deux bras



TOTAL : 4 100 m

Série à faire 2 fois:

400 m crawl

300 m crawl Pull Paddles

200 m crawl Pull Elastique

100 m crawl Elastique seul

100 m souple dos à deux bras



TOTAL : 3 100 m

#2

Entraînement

ECHAUFFEMENT

400 m (75 m crawl – 25 m dos à deux bras)

- 2 x 100 m (25 m crawl vite – 75 m souple)

- 300 m (75 m crawl – 25 m brasse)



8 x 100 m crawl Récup 20"

200 m souple

8 x 100 m crawl Pull Paddles récup
20"

200 m souple

8 x 100 m crawl Paddles palmes récup
20"

200 m souple

4 x 100 m jbes battement récup 10"



TOTAL : 4 300 m



6 x 100 m crawl Récup 20"

100 m souple

6 x 100 m crawl Pull Paddles récup
20"

100 m souple

6 x 100 m crawl Paddles palmes récup
20"

100 m souple

4 x 100 m jbes battement récup 10"



TOTAL : 3 400m