

#1

Entraînement

ECHAUFFEMENT

200 m crawl

100 m jambes dos

200 m crawl

100 m pull crawl

6 x 50 jambes récup 10"



Série groupe 1

5 x 300 m (125 m crawl - 25 m
Papillon) Pull Récup 20"

100 m souple

5 x 200 m (75 m crawl - 25 m
Papillon) Pull-Paddles Récup 15"

100 m souple

4 x (25 m vite - 75 m souple) 1 crawl -
1 papillon



Série groupe 2

5 x 100 m (75 m crawl - 25 m
Papillon) Pull Récup 20"

100 m souple

5 x 200 m (75 m crawl - 25 m dos)
Pull-Paddles Récup 15"

100 m souple

4 x (25 m vite - 75 m souple) 1 crawl -
1 papillon

Récup 100 m souple dos à deux bras



TOTAL : 4 100 m



TOTAL : 3 100 m

#2

Entraînement

ECHAUFFEMENT

18 x 50 m crawl (pull - Nage complète -jambes)
récup 10"

4 x 50 m Éducatif crawl eau libre



Série groupe 1

8 x 100 m Crawl régulier bien nagé
récup 10"

2 x 300 m Pull-Paddles Tuba Crawl
récup 20"

4 x 100 m crawl bien nagé régulier
récup 10"

4 x 50 m Jambes
récup 10"

100 souple

6 x 150 m Paddles crawl régulier,
appuyé avec meilleure moyenne
récup 30"

100 m dos à deux bras



TOTAL : 4 600 m



Série groupe 2

6 x 100 m Crawl régulier bien nagé
récup 10"

1 x 300 m Pull-Paddles Tuba Crawl
récup 20"

2 x 100 m crawl bien nagé régulier
récup 10"

4 x 50 m Jambes
récup 10"

100 m souple

4 x 150 m Paddles crawl régulier,
appuyé avec meilleure moyenne
récup 30"

100 m dos à deux bras



TOTAL : 3 600m

Récup : 4 x 100 m jambes récup 10"