

#1

Entraînement

ECHAUFFEMENT

2 x 400 m
(crawl/dos (75-25) - crawl/papillon (75-25))

300 m Crawl pull 25 m vite-75 m souple
enchaîné sans toucher le mur



Série groupe 1

4 x 250 m Crawl
Récup 15"

2 x 500 Crawl pull paddles élastique
Récup 30"

10 x 100 m Crawl pull paddles tuba
Récup 15"

100 m souple

4 x 150 m Crawl pull élastique
Récup 15"

4 x 50 m Crawl élastique seul
Récup 10"



Série groupe 2

2 x 250 m Crawl
Récup 15"

1 x 500 Crawl pull paddles élastique
Récup 30"

5 x 100 m Crawl pull paddles Tuba
Récup 15"

100 m souple

4 x 150 m Crawl pull élastique
Récup 15"

4 x 50 m Crawl élastique seul
Récup 10"

Récup 100 m souple dos à deux bras



TOTAL : 5 100 m



TOTAL : 3 600 m

#2

Entraînement

ECHAUFFEMENT

400 m crawl/dos

300 m crawl/brasse

200 m crawl/papillon

100 m 4 nage

10 x 50 m Paddle Tuba travail coude haut récup 15"



Série groupe 1



Série groupe 2

A faire deux fois :

3 x 300 m Crawl pull paddles
Progressif de 1 à 3
Récup 20"

800 m crawl nage complète
Récup 20"

100 m souple dos à deux bras

3 x 300 m crawl pull paddles
Progressif de 1 à 3
Récup 20"

800 m crawl nage complète

100 m souple dos à deux bras

Récup : 6 x 50 m Jambes récup 10"



TOTAL : 5 400 m



TOTAL : 3 600 m