

## Semaine 10



#1

### Entraînement

#### ECHAUFFEMENT

400 m Crawl - Récup 20"

200 m Dos - Récup 20"

100 m Crawl éducatif poings fermés - Récup 20"

200 m Crawl Pull buoy



#### Série groupe 1

100 m Crawl/dos par 25 m  
Récup 20"

600 m Crawl pull paddles  
Récup 30"

100 m Crawl/dos par 25 m  
Récup 20"

700 m Crawl pull paddles  
Récup 30"

100 m Crawl/brasse par 25 m  
Récup 20"

800 m Crawl pull paddles



#### Série groupe 2

100 m Crawl/dos par 25 m  
Récup 20"

400 m Crawl pull paddles  
Récup 30"

100 m Crawl/dos par 25 m  
Récup 20"

500 m Crawl pull paddles  
Récup 30"

100 m Crawl/brasse par 25 m  
Récup 20"

600 m Crawl pull paddles

Récup : 200 dos à deux bras

 TOTAL : 3 500 m

 TOTAL : 2 900 m

## ECHAUFFEMENT

200 m Crawl  
Récup 20"

200 m Crawl Pull buoy  
Récup 20"

200 m Jambes crawl



A faire 4 fois :

8 x 100 m Crawl bien nagé, régulier  
Récup 15"

Travail d'allure du 5 km à 70% de la  
fréquence cardiaque maximale

Entre chaque 8 x 100 m,  
1 minute de repos



A faire 3 fois :

8 x 100 m Crawl bien nagé, régulier  
Récup 15"

Travail d'allure du 5 km à 70% de la  
fréquence cardiaque maximale

Entre chaque 8 x 100 m,  
1 minute de repos

Récup : 200 m Jambes avec petites palmes

 TOTAL : 4 000 m

 TOTAL : 3 200 m