

Semaine 8



#1

Entraînement

ECHAUFFEMENT

800 m Crawl pull tuba
Récup 10"

4 x 50 m Crawl Educatif



Nage en crawl continu sans toucher le mur aux virages

A faire 4 fois:

10 minutes de nage non-stop
Récup 45"

5 minutes de nage non-stop un
peu plus vite
Récup 1'

A faire 3 fois:

10 minutes de nage non-stop
Récup 45"

5 minutes de nage non-stop un
peu plus vite
Récup 1'

Récup: 100 m Souple

TOTAL : 4 100 m

TOTAL : 3 300 m

#2

Entraînement

ECHAUFFEMENT

10 x 100 m palmes nage complète
1 crawl - 1 dos
Récup 10"



Série groupe 1

3 x 300 m Crawl
nage complète régulier
Récup 15"

3 x 200 m Crawl
nage complète régulier
Récup 10"

3 x 100 m Crawl
nage complète progressif
Récup 10"

100 m souple

10 x 50 m Crawl
1 Normal – 1 Appuyé
Récup 20"



Série groupe 2

2 x 300 m Crawl
nage complète régulier
Récup 15"

2 x 200 m Crawl
nage complète régulier
Récup 10"

2 x 100 m Crawl
nage complète progressif
Récup 10"

100 m souple

8 x 50 m Crawl
1 Normal – 1 Appuyé
Récup 20"

200 m Jambes avec petites palmes crawl/dos



TOTAL : 3 600 m



TOTAL : 2 900 m