

## Semaine 12



#1

### Entraînement

#### ECHAUFFEMENT

3 x 300 m Crawl pull - jambes - nage complète bien nagé  
Récup 10"

2 x 50 m Crawl (50 m éducatif Eau libre - 50 m Accéléré)  
Récup 15"



A faire 3 fois :

4 x 100 m Crawl  
Récup 10"

3 x 100 m Pull Paddles  
Récup 10"

200 m Pull Élastique

100 m Élastique  
Récup 20"



A faire 2 fois :

4 x 100 m Crawl  
Récup 10"

3 x 100 m Pull Paddles  
Récup 10"

200 m Pull Élastique

100 m Élastique  
Récup 20"

Récup : 100 m souple dos à deux bras



TOTAL : 4100 m



TOTAL : 3 100 m

#2

## Entraînement

### ECHAUFFEMENT

9 x 100 m Crawl  
1 nage complète – 1 Pull – 1 jambes  
Récup 10'



3 x 1000 m Crawl bien nagé  
Récup 1'

100 m Souple



2 x 1000 m Crawl bien nagé  
Récup 1'

100 m Souple

Récup : 4 x 100 m jambes récup 10"

 TOTAL : 4 400 m

 TOTAL : 3 400m

