

#1

Entraînement

ECHAUFFEMENT

18 x 50 m
Récup 10"

6 Crawl – 6 3Nages – 6 Pull Crawl



Série groupe 1

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

100 m Souple

5 x 200 m Pull Paddle
(75 m Crawl - 25 m Papillon)
Récup 15"

100 m Souple

4 x (25 m Vite - 75 m Souple)
(1 Crawl - 1 Papillon)



Série groupe 2

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

100 m Souple

5 x 200 m Pull Paddle
(75 m Crawl - 25 m Dos)
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

ECHAUFFEMENT

200 m Crawl nage complète
Récup 20"

200 m 4 Nages
Récup 20"

200 m Jambes
Récup 20"

200 m Pull Crawl
Récup 20"

200 m Crawl (25 m vite – 75 m souple)
Récup 20"



Série groupe 1

800 m Crawl régulier bien nagé
Récup 1'

600 m Crawl Pull Paddle Élastique Tuba
Récup 30"

400 m Crawl bien nagé régulier
Récup 20"

200 m Jambes
Récup 10"

100 m Souple

5 x 200 m Crawl Paddles Palmes,
régulier appuyé avec meilleure moyenne
Récup 30"

100 m Dos à deux bras



Série groupe 2

600 m Crawl régulier bien nagé
Récup 1'

300 m Crawl Pull Paddle Élastique Tuba
Récup 30"

200 m Crawl bien nagé régulier
Récup 20"

4 x 50 m Jambes
Récup 10"

100 m Souple

3 x 200 m Crawl Paddles,
régulier appuyé avec meilleure moyenne
Récup 30"

100 m Dos à deux bras

Récup : 4 x 100 m jambes récup 10"



TOTAL : 4 600 m



TOTAL : 3 500m

