

#1

Entraînement

ECHAUFFEMENT

400 m (Crawl / Dos - Crawl / Papillon (75 m - 25 m))

600 m Pull Crawl
25 m vite -75 m souple
enchaîné sans toucher le mur



Série groupe 1

1 000 m Crawl
Récup 15"

4 x 250 m Crawl Pull Paddle Élastique
Récup 30"

2 x 500 m Crawl Pull Paddle Tuba
Récup 15"

200 m Souple

300 m Crawl Pull Élastique
Récup 15"

4 x 50 m Crawl Élastique
Récup 10"



Série groupe 2

500 m Crawl
Récup 15"

2 x 250 m Crawl Pull Paddle Élastique
Récup 30"

5 x 100 m Crawl Pull Paddle Tuba
Récup 15"

200 m Souple

300 m Crawl Pull Élastique
Récup 15"

4 x 50 m Crawl Élastique
Récup 10"

Récup : 100 m Souple dos à deux bras



TOTAL : 4 800 m



TOTAL : 3 300 m

ECHAUFFEMENT

600 m (150 m Crawl – 150 m 3Nages)
Récup 15"

4 x 100 m 1 pull – 1 jambes
Récup 10"

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



A faire 2 fois :

9 x 100 m Crawl Pull Paddle
progressif de 1 à 3
Récup 20"

9 x 100 m Crawl Pull Paddle
progressif de 1 à 3
Récup 20"

800 m Crawl nage complète
Récup 2"

800 Crawl nage complète

100 m Souple dos à deux bras

Récup : 300 m jambes palmés

 TOTAL : 5 300 m

 TOTAL : 3 600m

