

### Entraînement # 1

## Echauffement

400 m (crawl - dos - crawl - 4Nages par 100 m)

4 x 100 m Pull Crawl  
(respiration 3 - 5 - 3 - 7 temps)

4 x 50 m Crawl  
25 m vite - 25 m souple



#### Série groupe 1

3 x 500 m Crawl  
dégressif par 500 m

100 m Souple

5 x 200 m Crawl appuyé  
Récup 20"

200 m Souple Crawl/Dos

8 x 50 m Élastique Crawl  
Récup 15"

4x 100 m Pull Élastique  
Récup 30"



#### Série groupe 2

2 x 500 m Crawl  
dégressif par 500 m

100 m Souple

2 x 200 m Crawl appuyé  
Récup 20"

100 m Souple Crawl/Dos

8 x 50 m Élastique crawl  
Récup 15"

Récup : 400 m (50 m Crawl – 50 m Dos à deux bras)



Total : 5 000 m



Total : 3 600 m

## Echauffement

500 m Crawl  
Récup 15"

500 m Pull crawl  
Récup 15"

500 m (200 m 4Nage - 300 m Jambes Crawl en palmes)  
Récup 15"

### Série groupe 1

Nage en Crawl continu sans toucher  
le mur aux virages :

20 minutes de nage non-stop  
Récup 1'

15 minutes de nage non-stop  
Récup 1'

13 minutes de nage non-stop  
Récup 45"

11 minutes de nage non-stop  
Récup 45"

### Série groupe 2

Nage en Crawl continu sans toucher  
le mur aux virages :

20 minutes de nage non-stop  
Récup 1'

15 minutes de nage non-stop  
Récup 1'

13 minutes de nage non-stop  
Récup 45"

11 minutes de nage non-stop  
Récup 45"

Récup : 400 m Jambes avec petites palmes Crawl / Dos



Total : 1 900 m + X



Total : 1 900 m + X

Rendez-vous la semaine prochaine pour la suite des entraînements



Retrouvez tous nos entraînements sur notre site :  
[Openswimstars.com](http://Openswimstars.com)