

### Entraînement # 1

### Echauffement

200 m Crawl  
Récup 30"

200 m Crawl éducatif  
Récup 30"

200 m Crawl jambes  
Récup 30"

200 m Crawl (25 m vite - 75 m souple)  
Récup 30"



#### Série groupe 1

800 m Crawl Pull  
Récup 30"

600 m Crawl Pull Paddles  
Récup 20"

400 m Crawl Pull Paddle Élastique  
Récup 20"

200 m 4Nages Paddles

100 m Souple

12 x 100 m Crawl Palmes  
Récup 20"



#### Série groupe 2

400 m Crawl Pull

400 m Crawl jambes palmes  
Récup 30"

300 m Crawl Pull Paddles

300 m Crawl jambes  
Récup 20"

200 m Crawl Pull Paddle Elastique

200 m jambes  
(25 m Dos - 75 m Crawl)  
Récup 20"

100 m paddles 4Nages

100 m jambes palmes 4Nages

100 m souple

Récup : 200 m (50 m Crawl – 50 m Dos à deux bras)



Total : 4 300 m



Total : 3 100 m

## Echauffement

500 m  
(100 m Crawl - 25 m autre nage)

5 x 100 m Crawl  
(25 m éducatif – 25 m nagé)



### Série groupe 1

A faire deux fois :

1500 m Crawl  
Récup 1'

200 m souple



### Série groupe 2

A faire deux fois :

1000 m Crawl  
Récup 1'

200 m souple

Récup : 200 m Jambes avec petites palmes Crawl/Dos



Total : 4 600 m



Total : 3 600 m

