

Entraînement # 1

Echauffement

8 x 100 m Crawl
palmes tuba
Récup 10"

4 x 50 m Crawl
Educatif



Série groupe 1

Nage en crawl continu sans
toucher le mur aux virages

A faire quatre fois :

10 minutes de nage non-stop
Récup 45"

5 minutes de nage non-stop un
peu plus vite
Récup 1'



Série groupe 2

Nage en crawl continu sans
toucher le mur aux virages

A faire trois fois :

10 minutes de nage non-stop
Récup 45"

5 minutes de nage non-stop un
peu plus vite
Récup 1'

Récup : 100 m souple



Total : 1 100 m + X



Total : 1 100 m + X

Echauffement

5 x 200 m palmes nage complète
Récup 10"
(1 Crawl - 1 Dos)

Série groupe 1

9 x 100 m Crawl
nage complète régulier
Récup 15"

2 x 300 m Crawl
nage complète régulier
Récup 10"

3 x 100 m Crawl
nage complète progressif
Récup 10"

100 m souple

10 x 50 m Crawl
1 Normal – 1 Appuyé
Récup 20"

Série groupe 1

6 x 100 m Crawl
nage complète régulier
Récup 15"

400 m Crawl
nage complète régulier
Récup 10"

2 x 100 m Crawl
nage complète progressif
Récup 10"

100 m souple

8 x 50 m Crawl
1 Normal – 1 Appuyé
Récup 20"

Récup : 200 m Jambes avec petites palmes Crawl / Dos



Total : 3 600 m



Total : 2 900 m

