

ENTRAÎNEMENTS

SEMAINE 18



Entraînement #1

Echauffement

A faire deux fois:

100 m Pull Crawl

100 m Jambes Crawl

100 m Crawl nage complète

Récup 30"

A faire une fois:

4 x 50 m Crawl (15 m vite - 35 m souple)

Récup 30"



Crawl bien nagé régulier seuil confort :

4 x 600 m Récup 30"

100 m souple Crawl - Dos

100 m Souple

10 x 100 m Crawl Paddles Pull Tuba dégressif de 1 à 5 Récup 20"



Série groupe 2

Crawl bien nagé régulier seuil confort:

4 x 300 m Récup 30"

100 m souple Crawl - Dos

100 m Souple

5 x 100 m Crawl Paddles Pull Tuba dégressif de 1 à 5 Récup 20"

Récup: 100 m Souple dos à deux bras



Total : 4 500 m



Total : 2 800 m

Entraînement # 2

Echauffement

300 m Pull Crawl

200 m Crawl nage complète

100 m 4Nages jambes

200 m Educatif Crawl



Crawl bien nagé avec accélération à la fin de la série:

32 x 100 m Crawl nage complète

Récup 20"



Série groupe 2

Crawl bien nagé avec accélération à la fin de la série:

16 x 100 m Crawl nage complète

Récup 20"

Récup: 200 m Souple



Total : 4 200 m



Total : 2 600 m



Rendez-vous la semaine prochaine pour la suite des entraînements





