

OPEN SWIM STARS 2018

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS

avec



Semaine 1

Open
SWIM STARS

Harmonie
mutuelle
GRUPE vyv



Session 3

2,7 km – 4,4 km – 6,1 km

Echauffement

- 600 m [100 pull - 100 jambes battement - 100 NC] x 2 en crawl Récup 30"
- 4 x 50 Crawl (15 m vite – 35 m souple) Récup 30"

Groupe 1 (participants des épreuves de 1 à 2 km)

- 3 x 400 crawl Récup 30" » bien nagé régulier
- 200 souple (100 m dos 100 m brasse)
- 5 x 100 Paddles Pull et Tuba en Crawl dégressif de 1 à 5 – Récup 20"

Groupe 2 (participants des distances de 3,5 à 5 km)

Idem mais 6 X 400 et 10 X 100

Groupe 3 (Préparation d'un 10 KM)

Idem mais 10 X 400 et 10 X 100

Récupération

100 souple en dos à 2 bras après la série pour les 3 groupes



Session 4

2,6 km – 4,2 km – 5,8 km

Echauffement

- 300 Pull Crawl
- 200 Crawl nage complète
- 100 4N en jambes
- 200 Educatif en crawl

Groupe 1

- 2 x 50 récup Crawl - Récup 10"
- 2 x 100 récup Crawl - Récup 15"
- 2 x 150 récup Crawl - Récup 15"
- 2 x 200 récup Crawl - Récup 20"
- 2 x 150 récup Crawl - Récup 10"
- 2 x 100 récup Crawl - Récup 15"
- 2 x 50 récup Crawl - Récup 15"

Série bien nagé avec accélération à la fin de chaque distance

Groupe 2 : Idem mais 4 X chaque série

Groupe 3 : Idem mais 6 X chaque série

Récupération

200 m souple au choix