



Session 5

3,1 km – 4,1 km – 5,6 km

Echauffement

- 3 x 200 cr bien nagé récup 10 » 1 en pull, 1 en jambes et 1 en paddles
- 8 x 50 CR (50 éducatif Eau libre (respiration devant) – 50m accéléré) récup 15"

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

- 400 m crawl Récup 20"
- 300 m Pull Paddles Récup 20"
- 200 m Pull Elastique Récup 20"
- 100 m Elastique Récup 1 minute

La série est à répéter 2 fois

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

- Idem Groupe 1 mais la série est à répéter 3 fois

Groupe 3 (Préparation d'un 10 KM)

- Idem Groupe 1 mais la série est à répéter 4 fois

Pour le Gr 3 A la fin de la série, 100 m souple puis

- 10 x 50 m Pull élastique crawl récup 20"

Récupération

100 m souple en dos à 2 bras pour les 3 groupes



Session 6

3,4 km – 4,3 km – 6,4 km

Echauffement

- 400 m (75 crawl – 25 dos à deux bras)
- 2 x 100 m crawl (25 vite – 75 souple)
- 300 m (75 cr – 25 brasse)

Groupe 1

- 6 x 100 m crawl Récup 20"
- 100 m souple
- 6 x 100 m crawl Pull Paddles récup 20"
- 100 m souple
- 6 x 100 m crawl Paddles palmés récup 20"
- 100 m souple

Série bien nagé avec accélération à la fin de chaque distance

Groupe 2

Idem mais 8 X 100 m chaque série

Groupe 3

- Idem mais 15 X 100 m chaque série
- 200 m souple entre chaque série

Récupération

- 4 x 100 m jambes battement récup 10"