



### Session 7

3,1 km – 4,1 km – 6,1 km

#### Echauffement

- 200 crawl – 100 jambes dos – 200 crawl – 100 pull crawl
- 6 x 50 jambes battement Récup. 10"

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

- 5 x 100 m Pull (75 cr - 25 Pap) Récup 20"
- 100 souple
- 5 x 200 m Pull Paddle (75 cr - 25 dos) Récup 15"
- 100 souple
- 4 x (25 vite 75 souple) 1 en crawl – 1 en papillon Récup 20"

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

- Idem Groupe 1 mais 5 X 300 m Pull pour la 1ere série

#### Groupe 3 (Préparation d'un 10 KM)

- 5x 400 cr nage complète récup 30"
- Puis idem séries Groupe 2

#### Récupération

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



### Session 8

3,6 km – 4,6 km – 6,5 km

#### Echauffement

- 18 x 50 m Récup 10" (6 pull - 6 NC - 6 jambes) en crawl
- 4 x 50 Educatif crawl eau libre (respiration devant)

#### Groupe 1

- 6 x 100 m Crawl récup 10" régulier bien nagé
- 1 x 300 m Pull Paddles avec Tuba Crawl Récup 20"
- 2 x 100 Crawl Récup 10" bien nagé régulier
- 4 x 50 m jambes récup 10"
- 100 m souple
- 4 x 150 Paddles crawl régulier, appuyé avec meilleure moyenne Récup 20"
- 100 dos à deux bras

#### Groupe 2

Séries idem mais 8 X 100 m, 2 X 300 m, 4 X 100 m, 4 X 50 et 6 X 150 m

#### Groupe 3

- 5 x 800 Crawl allure régulière Récup 30"
- 6 x 150 Paddles Crawl appuyé avec meilleure moyenne Récup 30 "
- 100 dos à deux bras

#### Récupération

- 4 x 100 m jambes battement récup 10"