



### Session 7

3,7 km – 5,1 km – 6,6 km

#### Echauffement

- 2 x 400 m Le 1<sup>er</sup> (75 crawl - 25 dos) Le 2<sup>e</sup> (75 crawl - 25 papillon)
- 300 m crawl en pull (25 vite - 75 souple enchainé sans toucher le mur au virage)

#### Groupe 1 (participants des épreuves de 1 à 2,5 km)

- 2 x 250 m crawl récup 15"
- 1 x 500 m Pull Paddles Elastique crawl récup 30"
- 5 x 100 m Pull Paddles Tuba crawl récup 15"
- 100 souple

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

- Idem Groupe 1 mais 4 X 250, 2 X 500 et 10 X 100 m

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

- Idem Groupe 1 mais 4 X 250, 3 X 500 et 20 X 100 m

#### Les 3 groupes

- 4 x 150 m crawl en Pull Elastique récup 15"
- 4 x 50 m crawl en Elastique seul récup 10"

#### Récupération

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



### Session 8

3,6 km – 5,2 km – 6,9 km

#### Echauffement

- 400 m crawl /dos par 50 m
- 300 m crawl/brasse par 50 m
- 200 m crawl/papillon par 50 m
- 100 m 4 Nages
- 10 x 50 m Paddle Tuba travail coude haut récup 15"

#### Groupe 1

- 3 x 300 m crawl Pull Paddles récup 20" - progressif de 1 à 3 + 1' de repos après le 3<sup>e</sup> 300 m
- 800 m crawl en nage complète
- 100 souple dos à deux bras

#### Groupe 2

Idem mais série à répéter 2 fois

#### Groupe 3

Idem mais série à répéter 3 fois

#### Récupération

- 6 x 50 m jambes battement récup 10"