Open Swim Stars 2018
Plan d'entraînements

avec swim the riviera

Semaine 10

Open Swim Stars

Harmonie mutuelle GROUPE VYV

Session 19 - GROUPE 1 ET 2

3,6 km – 4,5 km

Echauffement
Groupe 1 (participants des épreuves de 1 à 2,5 km)
- 300 m pull crawl – 200 m jambes 4N - 100 m éducatif Eau Libre (respiration devant] Récup 15" entre chaque

Groupe 2 (participants des épreuves de 2,5 à 5 km)
- 200 m Crawl - 100 m dos - 200 m Crawl - 100 pull 4N) x2

Groupe 1
- 2 x 200 m Crawl bien nagé - Récup 20"
- 100 m jambes souple
- 3 x 50 m - 3 x 100 m - 4 x 150 m - 3 x100 m - 3 x 50m en Crawl Récup 20 » e
- Souple : 200 m (75 dos - 25 cr)
- 3 x 100 m crawl Pull Paddles crawl

Respi 5-7 temps 10" de récup
- 3 x 100 m Crawl Elastique récup 10"
- 200 m souple en crawl

Groupe 2
- 30 x 50 m crawl - Récup 10"
- 100 m Pull souple au choix
- 4 x 200 m Crawl Pull - Recup 15" + 1'
- 4 x 100 m Crawl Pull Paddles - Récup 10"
- 400 m crawl Pull Paddles Elastique
- 100 souple

Session 17 - GROUPE 3

5,9 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 400 m crawl/dos - 300 m crawl/brasse
- 200 m crawl/papillon - 100 m 4 nages
- 400 m crawl [75 m éducatif eau libre - 25 m Sprint]

- 6 x 100 m (2 crawl - 1 dos) récup 15"

- 800 m Pull Paddles Elastique avec tuba - Récup 1'
- 600 m Crawl - Récup 45"
- 12 x 50 m Crawl Elastique - Récup 15"
- 400 m Crawl nage complète - Récup 30"
- 8 x 50 m Crawl Pull Elastique - Récup 15"
- 200 m Crawl nage complète - Récup 20"
- 4 x 50 m Crawl Elastique Récup 15"

- 10 x 50 m battements de jambes avec palmes Récup 10"

- 200 m souple (50 brasse- 50 crawl)

Open Swim Stars 2018
Plan d'entraînements

avec swim the riviera

Semaine 10

Open Swim Stars

Harmonie mutuelle GROUPE VYV

Session 20 - GROUPE 1 ET 2

3,4 km – 4,3 km

Echauffement

Groupe 1 (participants des épreuves de 1 à 2,5 km)
- **600 m (200 crawl – 200 dos – 200 crawl)**
- **2 x 200 crawl bien nagé régulier - Récup 20"**
- **100 m souple au choix**

Groupe 2 (participants jusqu'à 5 km)
- **800 m crawl/Dos par 100 mètres**

Groupe 1

- (6 x 100 crawl récup 15", 100 souple au choix) x 3
2 premières séries 6 X 100 vitesse de nage moyenne
3e série 6 X 100 nage rapide

- 2 x 100 m jambes battement en palmes
(25 jambes sous l'eau - 75 jambes normal)

Groupe 2
- **(400 m crawl Pull récup 15" - 300 crawl Nage Complète récup 15" – 200 m crawl Pull Paddles Récup 10" - 100 m Crawl) x 3 Récup 1'**
- **100 m souyple au choix**
- **10 X 50 m crawl vite Récup 30 "**
- **200 m (50 crawl 50 dos à 2 bras)**

Session 20 - GROUPE 3

6,1 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- **2 x 400 m crawl 1 en Pull 1 en jambes**
- **6 X 200 m crawl – Récup 20"**

[- 300 m crawl (100 m allure régulière- 50 m accéléré) récup 30"
- 5 x 100 m crawl Récup 15"
- 200 m crawl avec pull] x 4

Récup 1' entre chaque bloc

- 200 m souple au choix

- 10 X 100 m crawl Pull Paddles Elastique Récup 20 "

- 100 m souple au choix