

OPEN SWIM STARS 2018

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS

avec  swim the riviera

 Semaine 7

 Open SWIM STARS

 Harmonie mutuelle
GRUPE vyv



Session 13

3,1 km – 4,3 km – 6 km

Echauffement

- 8 x 100 m Crawl Récup 15 "
- 1 Nage Complète – 1 Educatif – 1 Jambes – 1 (25vite 75 souple)

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

- 400 m pull cr - 400 jambes avec palmes Récup 30"
- 300 m pull paddles crawl - 300 battement de jambes sans palmes crawl récup 20"
- 200 Pull Paddle Elastique crawl - 200 jambes (25 dos 75 cr) récup 20"
- 100 paddles 4N - 100 jbes 4N avec palmes
- 100 souple au choix

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

- Idem Groupe 1 avec en plus 6 X 200 m Crawl Pull paddles Recup 20 "

Groupe 3 (Préparation d'un 10 km)

- Idem Groupe 2 mais ajouter 400, 300 et 200 en nage complète et 100 4N avant chaque série
- Et 10 X 200 m Pull Paddles en crawl Récup 20"

Récupération

200 m (50 m crawl – 50 m dos à deux bras)



Session 14

4 km – 5,2 km – 7,2 km

Echauffement

- 1000 m (75 m crawl 25 m autre nage)

Groupe 1

- 12 x 100 crawl Récup 20" + 200 souple] x 2

Groupe 2

- 18 x 100 crawl Récup 20" + 200 souple] x 2

Groupe 3

- 18 x 100 crawl Récup 20" + 200 souple] x 3

Récupération

200 m Jambes avec petites palmes crawl/dos