



Session 15

Environ 3,3 km – 4,6 km – 7,1 km

Echauffement

- 800 m pull tuba en crawl
- 4 x 50 m éducatif en crawl

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

- (10 minutes de Nage en crawl continu sans toucher le mur aux virages - Récupération 45" et 5 minutes de nage non-stop un peu plus vite - Récup 1') x 4

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

- (15 minutes de Nage en crawl continu sans toucher le mur aux virages - Récupération 45" et 5 minutes de nage non-stop un peu plus vite Récup 1') x 4

Groupe 3 (Préparation d'un 10 km)

- (20 minutes de Nage en crawl continu sans toucher le mur aux virages - Récupération 45" et 5 minutes de nage non-stop un peu plus vite - Récup 1') x 4

Récupération

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



Session 16

3,5 km – 4,6 km – 6 km

Echauffement

- 10 x 100 m avec palmes nage complète - Récup 10" (1 en crawl - 1 en dos)

Groupe 1

- 3 x 300 m crawl régulier - Récup 15"
- 3 x 200 m crawl régulier - Récup 10"
- 3 x 100 m crawl progressif - Récup 10"
- 100 souple
- 8 x 50 m Crawl 1 Normal – 1 Appuyé - Récup 20"

Groupe 2

Idem Groupe 1 mais chaque série 4 X et 10 X 50 m

Groupe 3

Idem Groupe 1 mais chaque série 6 X et 20 X 50 m

Récupération

200 m Jambes avec petites palmes crawl/dos