

★ Session 17 - GROUPE 1 ET 2

3,3 km – 4,8 km

Echauffement

- Groupe 1 (participants des épreuves de 1 à 2,5 km)**
- 200 M pull (100 cr-100 4N) R 10", 100 palmes 4 nages et 100 m Pull crawl] x 3 Recup 1'
Groupe 2 (participants jusqu'à 5 km)
- 1500 m crawl non stop

Groupe 1

- **8 x 50 m crawl amplitude récup 30"**
Objectif : compter le nombre de coups de bras par 50m. Regarder son temps. Garder le même temps avec le même nombre de coups de bras tout au long de la série. Cette série sera référence pour tenter de diminuer les cycles de bras en gardant les temps.
- **100 souple Cr/dos**
- **300 m jambes battements avec palmes**
- **3 x 200 Crawl bien nagé - récup 20"**
- **100 souple**
- **2 x 200 Pull Paddle Elastique - récup 20" + 30"**
- **4 x 100 Elastique seul récup 15"**
- **100 souple Crawl/Dos**

Groupe 2

- **8 x 300 m - Récup' 30" (3 Crawl, 1 dos) X 2**
- **4 x 150 (100 cr N3 - 50 CR N1) Récup 30 »**
- **300 jambes battements avc palmes**

★ Session 17 - GROUPE 3

6,1 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 600 pull (100 cr-50 dos)
- 300 jambes avec palmes (25 battements crawl sous l'eau - 25 battements dos)

- 8 x 50 m crawl amplitude récup 30"

Objectif : compter le nombre de coups de bras par 50m. Regarder son temps. Garder le même temps avec le même nombre de coups de bras tout au long de la série. Cette série sera référence pour tenter de diminuer les cycles de bras en gardant les temps.

- **100 souple Crawl/Dos**
- **[600 Paddles crawl - récup 30" et 2 x 300 Crawl Récup 15"] x 3 - R 1'**
- **100 m souple Crawl/Dos**
- **800 m crawl Pull Paddles Elastique**
- **200 souple Crawl/Dos**

☆ Session 18 - GROUPE 1 ET 2

3,2 km – 4,8 km

Echauffement

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

- 400 m (50 pull crawl - 50 jambes crawl)
- 2 x 300 m Crawl bien nagé Récup 1'
- 200 m pull souple

Groupe 2 (participants jusqu'à 5 km)

- 100 m crawl - 200 m pull cr/Dos - 300 m jambes 4N avec Palmes – 400m (Cr/4 Nages par 50)

Groupe 1

- 9 x 100 m crawl progressif par 3 - Récup 45"
- 200 m (75 dos - 25 crawl)
- 3 x 100 m Pull Paddles Elastique seul Crawl respiration 5-7 temps
- 6 x 50 m crawl Elastique seul - Récup 10"
- 200 m crawl IPull Paddles Elastique respi 5-7 temps
- 100 m crawl souple

Groupe 2

- 3 x 1200 m crawl Régulier - Récup 45"
- 200 m jambes battements avec palmes

☆ Session 18 - GROUPE 3

6 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 6 X 200 crawl – Récup 20"
- 1 en Pull - 1 en jambes - 1 en paddles – 1 en jambes – 1 en pull paddles – 1 en jambes

- (300 m - 200 m – 100 m) X 6 en Crawl Récup 20" entre chaque distance

- 200 m souple au choix

- 16 X 50 m crawl Pull Paddles Elastique bien nagé- Récup 20 "

- 200 souple Brasse/Crawl