

OPEN SWIM STARS 2018

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS

avec



Semaine 11

Open
SWIM STARS

Harmonie
mutuelle
GRUPE vvv

☆ Session 21 - GROUPE 1 ET 2

3,1 km – 4,1 km

Echauffement

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

- 6 x 150 m Crawl (1 nage complète - 1 Pull -1 Jambes)

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

- 16 x 50 m Crawl (2 Nage Complète - 1 Jambes - 1 Pull

Groupe 1

- 4 x 100m Crawl (10 m puis 15-20- 25 Vite) le reste souple

récup 45"

- 4 X 300 m Crawl Régulier - Récup 20 »

- 100 m souple

- 10 x 50 m Crawl Paddles avec Palmes- Récup 15"

- 100 m Souple crawl/dos

Groupe 2

- 8 x 300 m Crawl Régulier - Récup 20"

- 300 m pull (50 crawl/50 dos)

- 8 x 100 m Crawl Pull Paddles Elastique - Récup 10"

- 100 m Souple au choix

☆ Session 21 - GROUPE 3

6 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 400 m crawl - 300 m crawl/dos - 200 m crawl

- 100 4 Nages - 2 x 100 cr awl (25 vite-75 souple)

- 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 m souple Cr/dos

- 30 X 100 m Crawl Bien nagé- Récup 10"

- 4 x 100 m battements de jambes avec palmes
Récup 20"

- 400 m crawl Pull Elastique Récup 30 "

- 8 X 50 m Elastique seul Vit – Récup 15 "

- 100 m souple (50 crawl – 50 Dos)

★ Session 22 - GROUPE 1 ET 2

3,1 km – 5 km

Echauffement

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

- 1000 m avec palmes (100 crawl - 25 de chaque nage Papillon, puis Dos, Brasse, Crawl)

Groupe 2 (participants jusqu'à 5 km)

- 300 m crawl/dos - 200 m Crawl pull
- 300m crawl/Brasse - 200 m jambes battements

Groupe 1

- 16 x 50 m Crawl récup 10" bien nagé régulier
- 200 m Crawl Pull Paddles Elastique Tuba
- 100 m crawl souple
- 2 X 400 m Crawl (1 Pull Paddles Elastique - 1 Elastique seul) Récup 30"
- 200 Souple (50 Crawl/50 brasse)

Groupe 2

- 3 X 600 m Crawl bien nagé régulier Récup 45"
- 100 m au choix
- 8 X 200 m Crawl Pull Paddles Elastique Récup 20"
- 4 X 100 m battements de jambes Récup 20"
- 100 m (50 brasse 50 crawl)

★ Session 22 - GROUPE 3

6 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- [300 m pull crawl
- 200 m jambes 4N
- 100 éduc Eau Libre] x 2

- 6 x 300 m Crawl bien nagé Récup 20"

- 200 jambes souple

Série en Crawl

- 3 x 50 m - 3 x 100 m - 4 x 150 m - 3 x 100 m - 3 x 50 m (Les 50 et 100 Vite récup 30 », Les 150 Moyen - Récup 20")
- 200 m souple (75 dos - 25 crawl)

- 3 x 100 m crawl Pull Paddles Elastique
Respiration 5-7 temps - Récup 10"

- 3 x 100 m Crawl Elastique - Récup 10"

- 300 m Crawl Pull Paddles Elastique

Respiration 5-7 temps

- 200 m souple au choix