

# OPEN SWIM STARS 2018

## PLAN D'ENTRAÎNEMENTS

avec



Semaine 13

Open  
SWIM STARS

Harmonie  
mutuelle  
GRUPE vyv

### ★ Session 25 - 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 crawl - 100 4N) - 100 m palmes 4N - 100 m Pull crawl) x 3 R1'  
**Groupe 2 (participants des épreuves de 2,5 à 5 km)**  
- 3 x 500 m (1 pull crawl - 1 jambes - 1 crawl/dos NC)

#### Groupe 1

- 8 x 50 m Crawl (25 accéléré - 25 souple)
- 100 souple Crawl/dos
- 6 x 200 m Crawl bien nagé Récup 20"
- 100 souple
- 400 m crawl Pull Paddle Elastique Récup 20"
- 8 x 50 m crawl Elastique Récup 15 »
- 100 m souple crawl/dos

#### Groupe 2

- 3 x 800 m crawl R. 30" vitesse moyenne
- 4 x 150 m (100 cr Vite - 50 crawl souple) Pull Paddle Elastique Récup 30"
- 300m jambes avec palmes
- 100 m souple crawl/dos

### ★ Session 25 - GROUPE 3

6 km

#### Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 900 m pull crawl (75 normal - 75 Respiration 3-5-7 temps)

- 8 x 50 m crawl amplitude Récup 30"
- Objectif : compter le nombre de coups de bras par 50 m. 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 Crawl/dos

- 3 X 1200 m crawl - Repos 1' entre chaque
- 100 m souple au choix

- 16 X 50 m Pull Paddles Elastique - Récup 10"
- 100 m souple Crawl/dos

### ★ Session 26 - GROUPE 1 ET 2

3,3 km – 4,8 km

#### Echauffement

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

- 400 m Pull crawl

**Groupe 2 (participants jusqu'à 5 km)**

- 9 x 100 m crawl (1 jbes – 1pull - 1 NC)

#### Groupe 1

- 3 x 200 m crawl bien nagé Récup 30"
- 200 m souple au choix
- 20 x 50 m crawl progressif par 5 Récup 15"
- 200 m (75 dos - 25 cr vite)
- 3 x 100 Pull Paddle Elastique crawl respiration 5-7 T
- 6 X 50 crawl Elastique R. 10" + 1'
- 200 m crawl Pull Paddle Elast. Respi 5-7 temps
- 100 m Crawl souple

#### Groupe 2

- 6 x 600 m crawl régulier Récup 45"
- 200 m jambes palmés

### ★ Session 26 - GROUPE 3

6 km

#### Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 12 x 100 m Crawl Récup 10"
- [1 pull - 1 jambes - 1 paddles - 1 jambes
- 1 pull paddles – 1 jambes ] x2

- 6 X 600 m crawl - Récup 20" entre chaque
- 200 m souple au choix
- 16 x 50 m crawl Pull Paddles Elastique Tuba bien nagé - Récup 20 »
- 200 m souple (50 brasse – 50 crawl)