

★ Session 27 - GROUPE 1 ET 2

3,6 km – 4,5 km

Echauffement

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

- [300 pull crawl - 200 jambes 4N - 100 éduc Eau Libre] Récup 15" entre chaque

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

- 12 x 100 4 N à l'envers (Crawl, Brasse, Dos, Papillon)

Groupe 1

- 400 m Crawl bien nagé Récup 20"
- 100 jambes souple
- 10 x 150 m Crawl (50 Vite 100 Moyen) Récup 20"
- 200 souple crawl/dos
- 300 m crawl Pull Paddle Elastique Respir 5/7 T R. 20"
- 3 x 100 m crawl PP Elastique Récup 10"
- 200 m souple crawl

Groupe 2

- 1500 m crawl non stop allure course
- 100 souple
- 800m crawl Pull Récup 30"
- 4 X 100 Pull Paddle Crawl Récup 10"
- 400m Paddle Elastique
- 100 m souple crawl/dos

★ Session 27 - GROUPE 3

5,9 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 1 000 m crawl avec palmes
- 400 m crawl (7 éducatif eau libre 25 sprint)

- 6 x 100 Pull Paddles (2 en crawl 1 en dos)
Récup 15"

- 1000 m crawl amplitude Récup 1'
- 800 m crawl Pull Paddle Elastique Récup 1'
- 600 m Crawl récup 45"
- 12 x 50 m crawl Elastique seul - Récup 15"
- 400 m Crawl Récup 30"
- 8 x 50 m Paddles Elastique Récup 15"
- 200 m crawl récup 20"
- 4 x 50 m Elastique Récup 15"

- 500 m battement de jambes

- 200 m souple Brasse/Crawl

☆ Session 28 - GROUPE 1 ET 2

3,4 km – 4,6 km

Echauffement

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

- 600 m (50 m crawl / 50m dos)

Groupe 2 (participants jusqu'à 5 km)

- 800 m crawl (50 m crawl / 50m dos)

Groupe 1

- 2 x 200 m crawl bien nagé Récup 20"
- 100 m souple au choix
- 3 X (6 x 100 m crawl Récup 15 » 100 m souple)
- 1 série vitesse moyenne, 2 séries rapide
- 2 x 100 jambes battement avec palmes Récup 10"
- (25 jambes sous l'eau, 75 sur le dos)

Groupe 2

- 3 x 1 000 m crawl régulier Récup 1" entre chaque
- 100 m souple en pull 50 dos
- 10 x 50 m crawl vite Récup 30 "
- 200 m dos à 2 bras

☆ Session 28 - GROUPE 3

6,1 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 2 x 400 m Crawl Récup 20"
- (1 en pull – 1 en jambes)

- 4 X 1 000 m crawl bien nagé – Récup 1' entre chaque
- 200 m souple au choix
- 5 x 200 m crawl Pull Paddles Elastique Récup 20"
- 100 m souple au choix