

### ★ Session 29 - GROUPE 1 ET 2

3,2 km – 4,1 km

#### Echauffement

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

- 6 x 150 m Crawl (1 NC - 1 Pull - 1 jambes) Récup 20"

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

- 8 x 100 m crawl ( 2 NC - 1 Jambes - 1 Pull) Récup 20 "

#### Groupe 1

- 4 x 100 m Crawl (10, 15, 20 et 25 m Vite et le reste souple) Récup 45"

- 3 X 400 m crawl bien nagé vitesse moyenne Récup 20"

- 100 souple au choix

- 5 x 100 m crawl Pull Paddles Elastique Tuba

Récup 15"

- 100 m souple crawl/dos

#### Groupe 2

- 3 x 800 m crawl régulier Récup 20 "

- 300 m Pull Crawl/dos

- 16 x 50 m Crawl Pull Paddle Elastique Récup 20"

- 100 m souple au choix

### ★ Session 29 - GROUPE 3

5,9 km

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

- 100 m crawl - 300 m crawl/dos - 200 m crawl - 100 m 4N  
2 x 100 m crawl (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 sert de référence pour tenter de diminuer les cycles de bras en gardant les temps.**

- 100 m souple Cr/dos

- 2 x 1500 m Crawl bien nagé vitesse moyenne  
Récup 1'

- 100 m souple au choix

- 4 x 100 m crawl avec palmes récup 20"

- 8 x 50 m Elastique Récup 15"

- 100 m souple au choix

# OPEN SWIM STARS 2018

## PLAN D'ENTRAÎNEMENTS

avec



Semaine 15

Open  
SWIM STARS

Harmonie  
mutuelle  
GRUPE vyv

### ☆ Session 30 - GROUPE 1 ET 2

3,4 km – 4,6 km

#### Echauffement

- Groupe 1 (participants des épreuves de 1 à 2,5 km)**
- 500 m avec palmes (100 crawl – 25 4N) Pap puis dos...
  - 5 x 100 m crawl (25 educ eau libre – 25 hypoxie)
- Groupe 2 (participants jusqu'à 5 km)**
- 200 m crawl/dos - 300 m pull - 200 m crawl-brasse
  - 300 m en jambes battement

#### Groupe 1

- 8 x 100 m Crawl Récup 10" bien nagé régulier
- 200 m crawl Pull Paddle Elastique Tuba
- 100 m souple au choix
- 800 m crawl Pull Paddle Elastique
- 200 m souple au choix

#### Groupe 2

- 6 x 300 m crawl régulier Récup 45" entre chaque
- 100 m souple au choix
- 16 x 100 m crawl Pull Paddle Elastique Récup 20 "
- 400 m jambes battements
- 100 m souple (50 brasse 50 crawl)

### ☆ Session 30 - GROUPE 3

6,1 km

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

- [100 m crawl pull – 200 m jambes 4N
- 300 m crawl NC] x 2

- 3 x 600 m Crawl bien nagé Récup 20"
- 200 m jambes souple
- 5 x 200 m crawl Pull Paddles Elastique Récup 20"
- 10 x 150 m crawl Récup 20" (50 CR vite – 100 CR Moyen)
- 200 m (75 dos - 25 crawl)
- 300 m crawl Pull Paddles Elastique Respiration 5-7 temps
- 3 x 100 m crawl Elastique récup 10"
- 300 m Crawl Pull Paddles Elastique Respi 5-7 temps
- 200 souple au choix