Open Swim Stars 2018
Plan d'entraînements

avec swim the riviera

Semaine 16

Open Swim Stars

Harmonie mutuelle GROUPE VYV

Session 31 - GROUPE 1 ET 2

3,3 km – 4,9 km

Echauffement :
Groupe 1 (participants des épreuves de 1 à 2,5 km)
- (300 m Crawl Pull - 200 crawl Nage Complète
- 100 m 4N) x 2 Récup 15" entre chaque
Groupe 2 (participants des épreuves de 2,5 à 5 km)
- 1000 m Crawl (200 m pull – 200 m Nage Complète - 150 m pull – 150 NC -100 m pull - 100 m batt. jambes - 50 m pull - 50 m batt. jambes)

Groupe 1
Série en Crawl bien nagé avec accélération à la fin de la série, récup 20" + 1' entre chaque bloc
- 4 x 200 m
- 4 x 150 m
- 4 x 100 m
- 4 x 50 m
- 200 m souple au choix
- 12 x 50 m Crawl elastique Récup 20" + 100 m souple

Groupe 2
- 4 x 100 m Crawl Récup 20" (1 Educatif regard devant et 1 25 m vitesse maximale - 25 souple)
- [500 cr bien nagé régulier récup 1' - 3 x 100 m Crawl récup 10" plus vite que les 500 m] x 3 + 1'
- 200 m souple au choix
- 3 x 200 m Crawl Pull paddles élastique Récup 20"
- 200 m jambes avec palmes
- 100 m souple au choix

Session 31 - GROUPE 3

6,1 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

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

- **4 x 100 m crawl (10-15-20-25 Vite) le reste souple Récup 45"**
- **6 x 600 m Crawl bien nagé Récup 20"**
- **100 souple au choix**
- **20 x 50 m crawl Paddles Palmes Tuba Récup 15"**
- **100 m souple Crawl/dos**

Open Swim Stars 2018
Plan d'entraînements

avec swim the riviera

Semaine 16

Open Swim Stars

Harmonie mutuelle GROUPE VYV

Session 32 - GROUPE 1 ET 2

3,5 km – 4,5 km

Echauffement

Groupe 1 (participants des épreuves de 1 à 2,5 km)
- **10 x 100 m crawl (2 pull - 2 batt jbes -1 éduc)**

Groupe 2 (participants jusqu'à 5 km)
- **10 x 100 m crawl (2 pull - 2 batt jbes -1 éduc)**

Groupe 1

- **2 x 100m crawl (15m vite) le reste souple Récup 45"**
- **[300 crawl bien nagé Récup 15" + 100 crawl soutenu Récup 1'] x 5**
- **200 souple au choix**

Groupe 2

- **[500 m crawl + 100 crawl plus vite] x 4 récup 45'**
- **10 X Pull Paddles Elastique Récup 10"**
- **100 m souple au choix**

Session 32 - GROUPE 3

6 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- **1000 m (crawl - dos - crawl - brasse par 50)**
- **8 x 50 m Crawl (15 m vite tête hors de l'eau – 35 m récup)**

- **5 x 400 m crawl bien nagé régulier seuil confort Récup 30"**

- **100 souple crawl/dos**

- **10 x 200 m Crawl Paddles Palmes Tuba dégressif de 1 à 5 récup 20 »**

- **5 x 100 jambes battement avec palmes (25 m sous l'eau – 75 m jambes dos)**