

☆ Session 33 - GROUPE 1 ET 2

3,3 km – 4,9 km

Echauffement :

Groupe 1 (participants des épreuves de 1 à 2,5 km)
- [400 m crawl (75 m normal -25 m yeux fermés)] x 3 R1"

Groupe 2 (participants des épreuves de 2,5 à 5 km)
- 500 m crawl non stop - 400 m crawl pull - 300 m jambes crawl - 200 m 4Nages - 100 m crawl R. 20"

Groupe 1

- 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 Crawl/dos
- 6 x 100 m Crawl bien nagé récup 20"
- 100 m souple
- 400 m Pull Paddles Elastique récup 20"
- 8 x 50 m crawl Elastique récup 15"
- 100 m souple crawl/dos

Groupe 2

- 6 x 400 Récup' 30" 3 CR - 1 cr/dos
- 6x 100 cr progressif de 1 à 6 Récup 30"
- 300 jbes palmes

☆ Session 33 - GROUPE 3

6,1 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 9 x 100 m crawl (1 pull – 1 jambes - 1 nage complète)

- 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
- [400 m crawl Paddles récup 30"
2 x 400 m Cr bien nagé récup 15"] x 3 R 1
- 100 m souple
- 8 x 100 m crawl Pull Paddles Elastique récup 15"
- 200 m Crawl/dos

☆ Session 34 - GROUPE 1 ET 2

3,2 km – 4,8 km

Echauffement

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

- 400 m (50 pull crawl - 50 jambes crawl)
- 2 x 300 m Crawl bien nagé Récup 1'
- 200 m pull souple

Groupe 2 (participants jusqu'à 5 km)

- 100 m crawl - 200 m pull cr/Dos - 300 m jambes 4N avec Palmes – 400m (Cr/4 Nages par 50)

Groupe 1

- 9 x 100 m crawl progressif par 3 - Récup 45"
- 200 m (75 dos - 25 crawl)
- 3 x 100 m Pull Paddles Elastique seul Crawl respiration 5-7 temps
- 6 x 50 m crawl Elastique seul - Récup 10"
- 200 m crawl Pull Paddles Elastique respi 5-7 temps
- 100 m crawl souple

Groupe 2

- 3 x 1200 m crawl Régulier - Récup 45"
- 200 m jambes battements avec palmes

☆ Session 34 - GROUPE 3

6 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 6 X 200 crawl – Récup 20"
- 1 en Pull - 1 en jambes - 1 en paddles – 1 en jambes – 1 en pull paddles – 1 en jambes

- (300 m - 200 m – 100 m) X 6 en Crawl Récup 20" entre chaque distance

- 200 m souple au choix

- 16 X 50 m crawl Pull Paddles Elastique bien nagé- Récup 20 "

- 200 souple Brasse/Crawl