

★ Session 35 - GROUPE 1 ET 2

Env. 3,4 km – 4,5 km

Echauffement :

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

- 600 m pull buoy (100 m crawl 50 dos)
- 8 x 50 m crawl (1 amplitude - 1 éducatif)

Groupe 1

- 8 x 150 m crawl bien nagé récup 15"
- 200 m souple en dos
- 10 mn de crawl non stop avec pour objectif de parcourir la plus grande distance possible
- 2 x 200 m 1 en battement avec planche 1 battement sans planche avec palmes
- 100 m dos/crawl

Groupe 2

- 12 x 150 m crawl bien nagé récup 15"
- 200 m souple en dos
- 20 mn de crawl non stop avec pour objectif de parcourir la grande distance possible
- 100 m dos/crawl

★ Session 35 - GROUPE 3

Env. 5,5/ 6 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 600 m pull buoy (100 m crawl 50 dos)
- 8 x 50 m crawl (1 amplitude - 1 accéléré)

- 1 heure de crawl non stop avec pour objectif de parcourir la grande distance possible

- 6 x 100 m pull bien nagé Récup 10"

- 100 m dos/crawl souple

★ Session 36 - GROUPE 1 ET 2

3,6 km – 4,6 km

Echauffement

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

- 200 m crawl
- 200 dos
- 200 m Crawl regard devant tous les 6 mouvements
- 200 m Crawl sans toucher le mur au virage
- 200 m crawl/dos pull

Récup 20" entre chaque 200

Groupe 1

- 5 x 300 m crawl bien nagé - Récup 45"
- 400 m jambes battement avec palmes
- 3 X 200 Pull Paddles Elastique - Récup 20"
- 100 m crawl souple

Groupe 2

- 5 x 500 m crawl bien nagé- Récup 45"
- 400 m jambes battements avec palmes
- 3 X 200 Pull Paddles Elastique - Récup 20"
- 100 m crawl souple

★ Session 37 - GROUPE 3

6 km

Echauffement (Préparation d'un 10 km)

- 200 m crawl
- 200 dos
- 200 m Crawl regard devant tous les 6 mouvements
- 200 m Crawl sans toucher le mur au virage
- 200 m crawl/dos pull

Récup 20" entre chaque 200

- (400 m bien nagé - 200 m accéléré dans le 200 - 100 m vite) X 5 en Crawl
Récup 20" entre chaque distance

- 200 m souple au choix

- 12 X 100 m crawl Pull Paddles Elastique bien nagé - Récup 15 "

- 100 souple Dos/Crawl