

### ☆ Session 37 - GROUPE 1 ET 2

3,4 km – 4,5 km

#### Echauffement :

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

- 6 X 50 m Nage Complète (1 crawl - 1 2 Nages éduc Dos:Brasse) X 2 R 15"
- 6 X 50 m bras pull nage complète (Dos brasse Crawl) x 2 R 15 "
- 6 X 50 m jambes 3 nages NC (ondul – ciseaux– batt. ) x 2 R 15 "
- 6 X 50 m 3 nages Nage Complète (Dos/Brasse/Crawl) X 2 R 15 "

#### Groupe 1

- 4 X 200 m en Crawl Pull Paddles R : 20 "
- 8 X 100 m Crawl Nage complète avec palmes R : 20
- 100 m souple au choix
- 400 m soutenu en crawl
- 100 m souple au choix

#### Groupe 2

- 6 X 100 m (1 crawl - 1 en 4N) R : 10"
- 6 X 100 m crawl ( 1 en batt. avec planche et 1 en nage complète) R: 10"
- 12 X 50 m ( 1 cr 1 Pap (25 éduc 25 NC) puis dos puis Br) X2
- 4 X 100 m crawl 1 Moyen 1 accéléré R: 15 "
- 400 soutenu en crawl
- 200 m souple Cr/ dos
- 2 X 200 m paddles palmes en Crawl
- 100 m souple

### ☆ Session 37 - GROUPE 3

5,5 km

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

**Dernière semaine avant l'OSS Madine**

- 400 m crawl - 300 m crawl/dos – 200 m crawl - 100 m 4N
- 2 x 100 m crawl (25 vite-75 souple)

- 20 X 100 m Crawl bien nagé Récup. 10"
- 8 x 150 m pull bien nagé Récup 10"
- 100 m dos/crawl souple
- 6 x 100 m jambes battement
- Terminer avec 500 mètres en regardant devant tous les 6 à 8 mouvements

### ★ Session 38 - GROUPE 1 ET 2

3,5 km – 4,5 km

#### Echauffement

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

- 2 X 100 m Crawl (50 rattrapé 25 bras droit 25 bras gauche)
  - 2 X 150 m 3 nages Nage Complète (Dos Brasse Crawl) R 15 "
  - 2 X 200 m Pull (100 Crawl 50 dos 50 brasse) R : 20 "
- Récupération 15" entre chaque

#### Groupe 1

- 4 X 100 m Crawl nage complète avec paddles R : 20"
- 4 X 150 m Crawl avec Paddles palmés R : 20"
- 4 X 200 m Crawl Pull Paddles R 20"
- 4 X 50 m en Crawl 25 Vite 25 Souple
- 500 m de jambes battement avec planche
- 100 m souple au choix

#### Groupe 2

- 8 X 100 m Crawl nage complète avec paddles R : 20"
- 6 X 150 m Crawl avec Paddles palmés R : 20"
- 4 X 200 m Crawl Pull Paddles R 20"
- 2 X 100 m en Crawl 25 Vite 25 Souple
- 500 m de jambes battement avec planche
- 100 m souple au choix

### ★ Session 38 - GROUPE 3

4,3 km

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

**Dernière semaine avant l'OSS Madine**

- [300 m pull crawl – 200 m jambes 4N - 100 éduc Eau Libre] x 2

- 600 m Crawl bien nagé récup 20"
- 100 souple au choix
- 6 x 50 m crawl Temps dégressif par 2 Récup 15")

**Série à faire 3 fois**

**100 souple au choix**