

★ Session 41 - GROUPE 1 ET 2

3,6 km – 4,6 km

Echauffement :

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

- 400 m crawl sans toucher le mur
- 100 m battement jambes sans planche
- 400 m crawl/dos par 50 m
- 100 m crawl en Pull

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

- 2 000 m crawl non stop allure régulière sensation de course
ou
- 2 x 1000 m crawl non stop récup 1' allure régulière sensation de course
- 10 X 50 m Pull moins de mouvement possible Récup 10 "
- 100 m souple crawl/dos

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- 3 000 m crawl non stop allure régulière sensation de course
ou
- 2 x 1500 m cr non stop récup 1' allure régulière sensation de course
- 10 X 50 m Pull moins de mouvement possible Récup 10 "
- 100 m souple crawl/dos

★ Session 42 – GROUPE 1 et 2

3,3 km – 4,5 km

Echauffement :

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

- 600 m pull (100 m crawl - 50 m dos)
- 300 m battement jambes avec palmes (25 m jambes sous l'eau – 25 m dos)

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

- 600 m crawl paddles récup 30" et 2 x 300 m crawl bien nagé récup 15"] x 2 R 1'
- 100 souple

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- (600 m crawl paddles récup 30" et 2 x 300 m crawl bien nagé récup 15") x 3 Récupération 1' entre les 2 séries
- 100 souple