

★ Session 43 - GROUPE 1 ET 2

3,2 km – 4,1 km

Echauffement :

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

- 900 m [200 m Crawl/Dos par 50 m – 100 m jambes batt – 200 m Crawl 1 bras/Brasse – 100 m jambes batt. – 200 m crawl rattrapé/Papillon – 100 m jambes batt.]

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

- (8 x 50 m crawl Récup = 15''
- 4 x 75 m crawl (50 accéléré – 25 souple) R= 15''
Série à réaliser 3 fois 1^{er} 8X50 en Pull Paddles - 2^e 8X50 Paddles Palmes et 3^e avec palmes seules. Les 4x75 toujours en nage complète
- 200 m récup Crawl/dos

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- 12 x 50 m crawl Récup = 15''
- 4 x 100 m crawl (75 accéléré – 25 souple) R= 15''
Série à réaliser 3 fois 1^{er} 12X50 en Pull Paddles - 2^e 12X50 Paddles Palmes et 3^e avec palmes seules. Les 4x75 toujours en nage complète
- 200 m récup Crawl/dos

★ Session 44 – GROUPE 1 et 2

3,5 km – 4,3 km

Echauffement :

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

- 600 m 4 nages à l'envers [50 m éduc – 50 m jbes – 50 m NC]
- 6 x 50 m [25 crawl 1 respiration / 25 dos puis brasse puis papillon]
R = 10''
- 100 m dos à 2 bras

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

- (300 m crawl amplitude (50 respi 3 temps – 50 respi 5 temps) R : 30''
- 400 m crawl (2^e 200 m plus vite que le premier) R : 30''
- 300 m crawl amplitude (50 respi 5 temps – 50 respi 3 temps)) R : 30''
Série à réaliser 2 X : 1 en pull paddles et 1 en nage complète
- 400 m jambes battement avec palmes
- 100 m souple au choix

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- (400 m crawl amplitude (50 respi 3 temps – 50 respi 5 temps) R : 30''
- 600 m crawl (2^e 300 m plus vite que le premier) R : 30''
- 400 m crawl amplitude (50 respi 5 temps – 50 respi 3 temps)) R : 30''
Série à réaliser 2 X : 1 en pull paddles et 1 en nage complète
- 400 m jambes battement avec palmes
- 100 m souple au choix