

# OPEN SWIM STARS 2018

## PLAN D'ENTRAÎNEMENTS

avec 

 Semaine 26

  


### ★ Session 47 - 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)**

- 200 m Crawl – 100 m 4 Nages éducatif
- 200 m crawl (50 Respiration 3T - 50 Respiration 5 T) - 100 4 Nages Nage Complète à l'endroit
- 200 m crawl (50 tête hors de l'eau- 50 Respiration 5 T) - 100 4 Nages à l'envers

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

- 6 X 400 m crawl R 30''
- ( 2 en Nage complète bonne allure, 2 en Pull Paddles - 2 Paddles)
- 100 m souple dos à 2 bras

#### **Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)**

- 6 X 50 m jambes battements avec planches pied sous l'eau
- 8 X 400 m crawl R 30''
- ( 2 en Nage complète bonne allure, 2 en Pull Paddles - 2 Paddles Palmes 2 en nage complète bonne allure)
- 100 m souple dos à 2 bras

### ★ Session 48 – GROUPE 1 et 2

3,1 km – 5 km

#### **Echauffement :**

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

- 100 m Crawl respiration 5 Temps
- 200 m 4 Nages éducatif par 25 m
- 300 m Crawl en Pull
- 200 m Jambes palmes avec planche (50 m batt. - 50 m ondulations)
- 100 m 4 Nages Nage Complète

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

- 10 X 200 m Crawl ( 2 en Pull Plaquettes - 2 en Plaquettes palmes - 2 en Nage Complète avec palmes - 2 en pull - 2 Nage Complète (50 V 50 M)) R : 20 ''
- 200 m souple (50 dos 50 brasse)

#### **Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)**

- 20 X 200 m Crawl ( 2 en Pull Plaquettes - 2 en Plaquettes palmes - 2 en Nage Complète avec palmes - 2 en pull - 2 en nage complète) X 2 R : 15 ''
- 100 m souple au choix