

# OPEN SWIM STARS 2018

## PLAN D'ENTRAÎNEMENTS

avec  swim the riviera

 Semaine 27

  


### ★ Session 49 - GROUPE 1 ET 2

Env. 3/3,2 km – Env. 4,5/5 km

#### **Echauffement :**

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

- 300 m crawl nage complète
- 300 m 4 Nages (50 m éducatif 25 Nage Complète)
- 300 m crawl (25 crawl rattrapé 25 m nage complète)
- 300 m 4 Nages nage complète ( 75 mètres de chaque)

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

- 10 X 100 m Crawl Pull Paddles R. 15''
- 12 X 50 m jambes battements (1 Lent 1 Moyen 1 Vite) R. 15''
- 100 m dos souple
- 20 minutes de nage non stop (le plus de distance possible)
- 100 m dos souple

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

- 10 X 100 m Crawl Pull Paddles R. 15''
- 12 X 50 m jambes battements (1 Lent 1 Moyen 1 Vite) R. 15''
- 100 m dos souple
- 40 minutes de nage non stop (le plus de distance possible)
- 100 m dos souple

### ★ Session 50 – GROUPE 1 et 2

3,4 km – 4,3 km

#### **Echauffement :**

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

- (200 m (50 Crawl 50 Brasse) - 100 m crawl respi 5 Temps - 200 m (50 Crawl 50 dos) - 100 m crawl respi 7 Temps) X 2 Récup : 10 ''

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

- 100 m – 200 m – 300 m – 400 m en crawl nage complète régulier avec Récup 15 '' entre chaque
- 400 m – 300 m - 200 m – 100 m en crawl nage complète. Chaque distance doit être nagé plus vite que la précédente Récup 30 '' entre chaque
- 100 m souple au choix

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

- 100 m – 200 m – 300 m – 400 m – 500 m en crawl nage complète régulier avec Récup 15 '' entre chaque
- 500 m - 400 m – 300 m - 200 m – 100 m en crawl nage complète. Chaque distance doit être nagé plus vite que la précédente Récup 30 '' entre chaque
- 100 m souple au choix