ENTRAÎNEMENTS

SEMAINE 19

Entraînement # 1

Echauffement

400 m Crawl

300 m Crawl/Dos

200 m Crawl

100 m 4Nages

2 x 100 m Crawl
(25 m vite-75 m souple)

Série groupe 1

30 x 50 m Crawl
bien nagé allure facile

Récup 10"

Série groupe 2

20 x 50 m Crawl
bien nagé allure facile

Récup 10"

Récup : 100 m Souple

Total : 2 800 m

Total : 2 300 m

Entraînement # 2

Echauffement

A faire deux fois :

300 m Pull Crawl

200 m jambes 4Nages

100 m Educatif Eau Libre

Série groupe 1

600 m Crawl bien nagé
Récup 20"

100 m Souple

6 x 50 m Crawl
Temps dégressif par 2
Récup 30"

Série groupe 2

3 x 100 m Crawl bien nagé
Récup 20"

100 m Souple

4 x 50 m Crawl
Temps dégressif par 2
Récup 30"

Récup : 200 m Pull Crawl – 100 m jambes Crawl

Total : 2 500 m

Total : 2 100 m

Open SWIM STARS

Retrouvez tous nos entraînements sur notre site :
Openswimstars.com

swim the riviera