

★ Session 43 - GROUPE 1 ET 2

3,4 km – 4,7 km

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

- 12 x 100 m récup. 10" entre chaque
- (2 en crawl pull - 2 en crawl Nage Complète - 2 en 4 nages par 25 m) X 2

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

- 3 x 400 m crawl Récup 30" (2 en Nage Complète - 1 en Pull)
- 100 souple
- 16 x 50 m Crawl [dégressif de 1 à 4] récup 20" et 1' entre chaque bloc de 4
- 200 m récup crawl/dos

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- 6 x 400 m crawl Récup 30" (2 Pull Paddles - 2 en Nage Complète - 2 en Pull)
- 100 souple
- 16 x 50 m Crawl [dégressif de 1 à 4] récup 20" et 1' entre chaque bloc de 4
- 200 m récup crawl/dos

★ Session 44 – GROUPE 1 et 2

3,2 km – 4,4 km

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

- 600 m avec Palmes (100 Crawl 50 dos)

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

- 4 x 400 m Nage Complète Récup 30" (1 en crawl – 1 (100 m 4N 100 m Cr)
- 100 m souple au choix
- 4 x 150 m crawl nage complète temps dégressif par 2 récup 30"
- 200 m crawl pull
- 100 m jambes battement crawl

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- 5 x 500 m Nage Complète Récup 30" (1 en crawl – 1 (100 m 4N 100 m Cr)
- 100 m souple au choix
- 6 x 150 m crawl nage complète temps dégressif par 2 récup 30"
- 200 m crawl pull
- 100 m jambes battement crawl