

OPEN SWIM STARS 2018

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS

avec 

 Semaine 25




★ Session 45 - GROUPE 1 ET 2

3,1 km – 4,1 km

Echauffement :

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

- 12 x 100 m Pull seul repos 10" (1 crawl - 1 dos - 1 4nages)

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

- 8 X 50 m 4 Nages par 25 PD DB BC CP R : 10 "
- 3 X 200 m Nage complète en crawl (1 Lent - 1 Moyen - 1 Vite) R : 20 "
- 8 X 50 m jambes battement avec palmes R : 10"
- 8 X 50 m Nage complète avec Palmes avec les 15 derniers m vite R : 15"
- 100 m souple au choix

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- 16 X 50 m 4 Nages par 25 PD DB BC CP R : 10 "
- 6 X 200 m Crawl (1 Lent - 1 Moyen - 1 Vite) R : 20 "
- 8 X 50 m Jambes battement avec palmes R : 10"
- 8 X 50 m Nage complète avec Palmes avec les 15 derniers m vite R : 15"
- 100 m souple au choix

★ Session 46 – GROUPE 1 et 2

3,3 km – 4,1 km

Echauffement :

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

- 300 m crawl en pull
- 4 X 100 m 2 Nages par 50 m (Dos Brasse et Brasse Crawl)
- 300 m crawl avec palmes et paddles
- 8 X 50 m 4 Nages par 25m (Papillon Dos – Dos Brasse - Brasse Crawl – Crawl Papillon)

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

- 2 x 400 m crawl bien nagé régulier R 30"
- 100 m souple (50 m dos 50 m brasse)
- 3 x 100 m Pull Paddles en Crawl (chaque 100 m plus vite de 1 à 3) R 20"
- 2 x 50 m Crawl - R 10" 1 moyen 1 vite
- 2 x 100 m Crawl - R 15" 1 moyen 1 vite
- 2 x 150 m Crawl - R 15" 1 moyen 1 vite
- 100 m souple au choix

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- 3 x 400 m crawl bien nagé régulier R 30"
- 100 m souple (50 m dos 50 m brasse)
- 6 x 100 m Pull Paddles en Crawl (chaque 100 m plus vite de 1 à 3) R 20"
- 2 x 50 m Crawl - R 10" 1 moyen 1 vite
- 2 x 100 m Crawl - R 15" 1 moyen 1 vite
- 2 x 150 m Crawl - R 15" 1 moyen 1 vite
- 2 x 100 m Crawl - R 20" 1 moyen 1 vite
- 2 x 50 m Crawl - R 10" 1 moyen 1 vite
- 100 m souple au choix