

★ Session 51 - GROUPE 1 ET 2

3,1 km – 4,3 km

Echauffement :

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

- 400 m Crawl Pull
- 4 X 50 m 4 Nages pull éducatif
- 400 m Crawl (50 m Nage complète 50 m Rattrapé)
- 4 X 50 m 4 nages (25 éducatif 25 nage complète)

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

- 3 X 200 m Crawl Pull Paddle R. 30''
- 4 X 150 m Crawl NC allure moyenne R. 20''
- 5 X 100 m Crawl NC dernier 25 m vite R 15''
- 6 X 50 m Crawl NC (1 Moyen 1 Vite) R 10''
- 100 m souple en dos

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- 5 X 200 m Crawl Pull Paddle R. 30''
- 6 X 150 m Crawl NC allure moyenne R. 20''
- 7 X 100 m Crawl NC dernier 25 m vite R 15''
- 8 X 50 m Crawl NC (1 Moyen 1 Vite) R 10''
- 100 m souple en dos

★ Session 52 – GROUPE 1 et 2

3,3 km – 4,3 km

Echauffement :

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

- (- 300 m crawl Nage complète (50 respiration 3 Temps, 50 resp. 5 Temps)
- 200 m pull (50 dos 50 brasse) - 100 m jambes battement sous l'eau) X 2
- Récup : 10 ''

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

- 10 X 200 m R. 30''
- 2 en crawl Pull Paddles
- 2 en 4 nages nage complète (50 m par nage)
- 2 en battement Jambes (25 vite 75 moyen)
- 2 en Crawl respiration eau libre (1 r. Droite, 1 r. devant, 1 r. à gauche)
- 2 en crawl nage complète (50 Moyen 50 Vite)
- 100 m souple au choix

Groupe 2 (participants des épreuves de 5 km)

- 10 X 300 m R. 30''
- 2 en crawl Pull Paddles
- 2 en 4 nages nage complète (75 mètres par nage)
- 2 en battement Jambes (25 Vite 75 Moyen)
- 2 en Crawl respiration eau libre (1 r. Droite, 1 r. devant, 1 r. à gauche)
- 2 en crawl nage complète (50 Moyen 50 Vite)
- 100 m souple au choix