

Entraînement 1

Echauffement:

300m crawl glisse

Série:

2x200m crawl 50m accélération / 50m glisse

200m dos

5x100m crawl rapide départ 2'30"

200m libre

5x100m crawl rapide départ 2'20"

200 brasse

10x 50m crawl sprint départ 70"

Récup:

300m glisse

Total: 3000

Entraînement 2

Echauffement:

300m glisse

Série:

pyramide crawl: 100m/200m/300m/200m/100m

départ: 2'15 / 6'15 / 12'00 / 16'00

100m brasse

300m crawl: 50m accéléré / 50m glisse

200m 50m battement retour brasse

2x300m crawl départ 5'45

100m battement

8x100m crawl départ 2'20

Récup:

300m libre

Total: 3600

Entraînement 3

Echauffement:

300 glisse

Série:

250m crawl / càp / 250m crawl

200m over (jambes brasse, bras crawl)

5x (100m crawl + 1 tour càp)

200m 50 dos / 50 brasse

300m crawl (3 appuis à chaque traversée)

200m battements libres

5x (100m crawl + 1 tour càp)

Récup:

300 libre

Total: 3000