

Séance 1 : 1^{er} avril

100 cr laisser traîner les doigts lors du retour aérien/50 bras de brasse avec pull/100 cr amplitude

100 crawl retour des bras sous l'eau/50 jambes de brasse/50 jambes de crawl/50 crawl laisser traîner les doigts lors du retour aérien/150 crawl nage complète

100 crawl rattrapé cuisse/50 jambes de crawl les bras le long du corps/50 jambes de crawl/50 crawl en laissant traîner les doigts lors du retour aérien/50 crawl retour des bras sous l'eau/200 crawl nage complète

8x50 crawl D=1' si temps<55 D=1'15 si temps>ou= à 1' D=1'30 si temps>1'15

300 crawl plaq (100 soutenu/100 normal/100 soutenu)

200 crawl pull (50 soutenu/50 normal)

100 cr amplitude

réaliser cette série 2 fois

400 crawl pull souple

3500

séance 2 : 8 avril

(25 crawl/50 dos/75 brasse/50 jambes de crawl)X4

2x25 à fond Récupe= 25 souple

(200 crawl pull (25 godille devant/25 crawl nage complète)/100 crawl plaq/100 crawl poings fermés/100 crawl nage complète)X2

2x25 crawl à fond Récupe=25 souple

(2x50 à fond R=45 /4x50 D =1'/1'15 /1'30 en fonction du temps réalisé (voir séance 1

/3x100 crawl pull R=10)X2

400 crawl pull souple

3600

séance 3 : 15 avril

400 crawl/dos/50

4x100 4N (1 à l'envers /1 en jambes)

20x50 1) 25 jambes de crawl à fond/25 laisser traîner les doigts lors du retour aérien

2) 50 crawl pull amplitude

3) 50 crawl à fond R=45

4) 50 crawl NC amplitude

A faire 5 fois

500 crawl plaq en faisant le moins de mouvements possible

500 crawl pull Elastique respi 5tps

500 crawl pull amplitude

3300

séance 4 : 22 avril

8x500 crawl

1) (crawl/dos/crawl/brasse/25)

2) (25 pap/50 crawl rattrapé cuisse/25 crawl nage complète)

- 3) pull (25 godille devant/75 laisser traîner les doigts lors du retour aérien/100 crawl nage complète/50 jambes de crawl)
- 4) 10x50 crawl (un 50 à fond R=10 un 50 très lent)X5
- 5) pull amplitude
- 6) plaq en faisant le moins de mouvements possible
- 7) (50 poings fermés/50 NC)X5
- 8) pull souple amplitude

4000

séance 5 : 29 avril

(100 crawl pull /50 dos arrêt opposé des bras/100 crawl nage complète/50 brasse)X3
30x50 crawl (10 en nage complète/10 en plaq/10 en pull) pour les départ, voir séance 1
400 crawl nage complète amplitude
6x50 crawl pull(50 godille/50 normal)
100 crawl poings fermés
2x25 très vite R=25 souple
200 crawl pull souple

3500