

Séance 1 : jeudi 6/05

200 crawl en posant la main dans l'eau avant le coude  
4x50 crawl en laissant traîner les doigts lors du retour aérien R=10  
4x50 pap/crawl/25 R=10  
4x50 crawl retour des bras sous l'eau R=10  
4x50 B/C/25 R=10

(2x25 très vite R=25 souple/4x100 cr allure du 1500 R=15/400 crawl(50 soutenu/50 normal)/100 souple)X2

400 souple

3400

Séance 2 : jeudi 20/05

(100 brasse ( mouvements de bras NRJique)/100 dos arrêt opposé des bras/100 crawl rattrapé cuisse)X2

400 crawl amplitude poser la main dans l'eau avant le coude

10x100 crawl nage complète allure du 1500 R=15  
2x25 crawl Très vite R=25 souple  
10x100 crawl plaque allure du 1500 R=15

400 crawl pull souple

3500

Séance 3 : jeudi 27/05

400 arrêt opposé des bras crawl/dos/50  
4x100 4N R=10

400 crawl ( 75 poings fermés/25 souple)  
400 crawl plaq amplitude poser la main dans l'eau avant le coude  
4x50 pull ( 25 godille sur le ventre mains devant/25 crawl nage complète)  
400 crawl Pull élastique respi 5tps ( 50 soutenu/50 lent)  
3x200 crawl pull allure du 1500 R=20  
400 crawl amplitude poser la main dans l'eau avant le coude  
4x25 crawl très vite R=45

400 crawl pull souple

3700