

Séance 1 : 4 mars 2010

200 crawl pull en faisant le moins de mouvements possible

8x50 pap/dos dos/brasse brasse/crawl crawl/pap R=10

4x50 crawl (25 retour des bras sous l'eau 25 NC) R=10

4x(50 jambe planche vite/50 cr pull souple/50 crawl vite/50 autre nage que crawl)

4x50 crawl tendre le bras sous l'eau loin devant R=10

4x(50 pull vite/50 nage complète très lent/50 crawl vite/50 brasse)

400 cr pull souple

3200

Séance 2 : 11 mars 2010

8x75 ((1)Dos/brasse/crawl/ (2) pap/dos/crawl)x4

200 cr dégager l'épaule garder la main dirigée vers le bas sous le coude

3x100 4N R=15

4x25 TV R=25 souple

100 crawl soutenu D=2'00 si Temps<1'50 D=2'15 si Temps>2'00 D= 2'30 si temps= environ 2'15

200 crawl pull soutenu R=20

faire la série 4 fois

50 crawl laisser traîner les doigts lors du retour aérien/50 Nage complète/50 dos ou brasse

50 crawl retour des bras sous l'eau/50 nage complète/50 dos ou brasse

50 crawl rattrapé cuisse/50 nage complète/50 dos ou brasse

faire cette série de 150m 2 fois

3400

séance 3 : 18 Mars 2010

200 crawl pull dégager l'épaule lors du retour aérien en gardant le coude haut et la main dirigée vers le bas

100 dos/100 4N

200 crawl tendre le bras loin devant avant de tirer vers l'arrière

100 dos/100 4N

4x400 crawl

1) pull 50 soutenu/50 le moins de mouvements possible

2) plaq soutenu

3) nage complète 50 soutenu/50 LTD

4) PE respi 5tps exagérer le rouli des épaules

100 souple

4X25 TV 2 pull/2 nage complète R=45

800 crawl pull pousser loin derrière, poser la mine loin devant

3500

séance 4 : 25 Mars 2010

10x400

1) 50 crawl laisser traîner les doigts lors du retour aérien/50 nage complète

2) 4x100 Dos/brasse/50 R=15

3) 50 crawl retour des bras sous l'eau/50 nage complète

4) 4x100 4N R=15

5) 50 crawl poings fermés/50 nage complète

6) 100 crawl soutenu 100 crawl le moins de mouvements de bras possible

7) crawl pull amplitude

8) crawl plaq accélération du trajet moteur retour aérien lent

9) 25 Très vite/75 souple

10) crawl pull souple

