

Échauffement 600m

- 200 m crawl souple
- 4 × 50 m éducatifs
 - 3 mouvements et stop : travail de glisse, compter 3s avant de reprendre 3mvts
 - Doigts dans l'eau: travail technique de nage, rentrer sa main loiiiiin devant
 - Planche entre les cuisses : travail de l'alignement
 - 25 un bras, droit 25 gauche : travail des appuis, chasser l'eau à l'a sortie de la main
- 200 m dos

Corps de séance

◆ Débutant 700m (Mélanie, Ananda, JB ...)

- 6 × 50m crawl avec pull-boy, 20" récup.
- 4 × 50m palmes en crawl (accent respiration), 20" récup.
- 4 × 25m vitesse progressive (palmes possibles), 30" récup.
- 100m crawl souple

◆ Intermédiaire (1000m) (Elisa, victor, pascal...)

- 6 × 50m crawl technique (alternance : 3 avec plaquettes, 3 sans) 15" récup.
- 4 × 100m crawl allure modérée (2 pull-boy / 2 normal), 20" récup.
- 8 × 25m départ toutes les 40" (travail de vitesse) avec palmes facultatives penser à regarder le fond de la piscine, fréquence des bras minimum
- 100m souple autre nage

◆ Confirmé (1900m) (Alexis, Romain, francois, flo...)

- 6 × 100m crawl avec plaquettes + pull-boy, 15" récup.
- 5 × 200m crawl (allure constante) 20" récup.
- 12 × 25m départ toutes les 30" palmes (ou récup 10"), ondule sur la coulée (longue as possible) bras lents, jambes soutenues garder l'axe + regard baissé (et oui... on compte les carreaux)

Retour au calme 200m

- 100 m dos ou brasse souple
- 100 m crawl amplitude (très relâché)