

## Échauffement (400m)

- 200m nage libre, relâchée
- 4 × 50m éducatifs crawl rattrapé devant / 2 nages (ex: bras en brasse et jambes battements) / dos / crawl respiration 3T) 20" récup.
- 100m crawl souple (coulée la plus longue possible + amplitude max = moins de coup de bras possible)

## Débutant (700m)

- 6 × 50m crawl avec pull-boy, 20" récup.
- 4 × 50m palmes en crawl 2 temps (accent sur la respiration), 20" récup.
- 4 × 25m vitesse progressive (palmes possibles), 30" récup.
- 100m crawl souple

## Intermédiaire (1400m)

- 8 × 50m crawl - travail techniques coudes bien haut (alternance : 4 avec plaquettes, 4 sans) 20" récup.
- 6 × 100m crawl allure modérée (1 pull-boy / 1 normal), 15" récup.
- 8 × 25m départ toutes les 40" (travail de vitesse) avec palmes (facultatives)
- 100m souple

## Confirmé (2200)

- 6 × 100m crawl avec plaquettes + pull-boy, 20" récup.
- 12 × 100m crawl en 3 blocs de 4 (allure progressive : 1 souple, 2 modérée, 3 soutenue, 4 retour souple) 15" récup.
- 8 × 25m crawl départ toutes les 35" (palmes, chercher la vitesse et la fréquence bras)
- 200m 4 nages (educ 1 bras pour le pap)

## Retour au calme (200m)

- 100m dos ou brasse souple
- 100m crawl relâché sans matériel

*Total débutant : 1300m; Total intermédiaire 2000m; Total confirmé 2800m*