



Échauffement commun – 400 m

- **Faire un peu tourner les épaules avant de rentrer dans l'eau**
(surtout sony)
- **200 m nage libre** (bien allongé)
- **100 m éducatif** (au choix : rattrapé, doigts dans l'eau, poings fermés, paume magique...)
- **100 m Spécifique indication 400 chrono**; ex Pascal moins de coups de bras, Alexis index, Enzo full crawl...

Corps de séance (Selon le niveau : **vert débutant 1350m** , **bleu Intermédiaire 1800m** , **Rouge confirmé 2250m**)

- 4x 75 (25 crawl , 25 brasse, 25 crawl) Récup 15"
- **2 4 6** x 50 Battements jambes palmés avec planche Récup 20"
- 4x 75 (25 crawl , 25 dos, 25 crawl) Récup 15"
- **2 4 6** x 75 crawl; plaquette / Pull Récup 20"
- 4x 75 4N (25 NC , 50 éducatif) Récup 15"
- **2 4 6** x 100 crawl; Allure constante Récup 20"

Retour au calme commun – 200 m

- 200m au choix (dos, brasse ou crawl très souple)

Total débutants :1950m Total intermédiaires :2400m Total confirmés : 2850m

Inspiré / Plagiat directement from "The GOAT"