



DEVIENS EFFICACE EN CRAWL



ÉCHAUFFEMENT

300 m

- 4x50m :
 - Crawl
 - Brasse
 - Crawl
 - Dos

➡ Prends des temps d'arrêt si tu as besoin pendant l'échauffement.

- 4x25m [BATTEMENTS DE JAMBES](#)  sur le ventre avec **Planche** et **Mini Palmes (MP)**



CORPS DE SÉANCE

700 m

- 4x25m **Crawl**
 - ➡ Compte tes mouvements de bras sur chaque 25 m et retiens-en la moyenne.

Mini Palmes (MP) en option :

- 4x50m **Crawl** [1 BRAS](#)  avec **Palmes**
 - ➡ Utilise 2 repères sur cet exercice : Entre ta main loin devant (**coude tendu**) et pousse jusqu'à la **cuisse** pour agrandir ton mouvement de bras.
- 2x25m **Crawl** avec **Palmes**
 - ➡ Mets en application les repères du coude et de la cuisse en nage complète.
- 4x50m **Crawl** [RACLETTE](#)  avec **Palmes**
 - ➡ Amène ta main loin devant et tends ton coude !
- 2x25m **Crawl** avec **Palmes**
 - ➡ Mets en application les repères du coude et de la cuisse en nage complète.
- 4x25m **Nage au choix**



FIN DE SÉANCE

100 m

- 4x25m **Crawl** -1 mouvement par longueur par rapport à ta moyenne !

TOTAL DE LA SÉANCE

1100 m



Conseil : Nous allons chercher à améliorer ton efficacité en crawl. Les deux repères prioritaires que nous allons travailler sont : l'entrée de la main loin devant, avec le coude tendu et le contact du pouce avec la cuisse en fin de poussée.

Ces deux repères te permettront d'obtenir un trajet moteur plus ample et plus efficace. Tu devras compter tes mouvements de bras afin de suivre tes progrès. Plus tu parviens à parcourir une longueur avec un nombre réduit de mouvements de bras, plus ton efficacité de nage est élevée.