

## Séance crawl 2

18,50€

Étape 5 – Orienter ses bras dès le début du mouvement (page 35)

Dispo en librairie, sur Amazon et sur amphora.fr



Difficulté ★★☆☆

Distance totale : 2 400 m

### ► Échauffement – 600 mètres en alternant :

- 50 mètres crawl
- 100 mètres 4 nages (avec papillon éducatif possible)
- 50 mètres au choix

### ► 8x50 mètres en alternant :

- 25 mètres Tractions (page 106), de préférence avec pull et tuba.
- 25 mètres crawl, même matériel

Concentrez-vous sur la première partie du mouvement de bras. Essayez d'orienter les paumes de mains et les avant-bras vers les pieds avant d'appuyer vers l'arrière. Pour bien placer votre bras tout en gardant une bonne position des épaules, il est conseillé de placer les mains suffisamment en profondeur (voir explications page 35)

### ► 200 mètres au choix

### ► 4x100 mètres crawl avec :

- 6 mouvements de crawl petit chien (page 110) au début de chaque longueur
- Le reste en crawl normal

Vous devez sentir un appui (comme si l'eau était dure) au début de chaque mouvement de bras. Vous pouvez contrôler que votre main et votre avant-bras sont bien placés en regardant exceptionnellement vers l'avant pendant que vous faites l'exercice.

### ► 200 mètres au choix

### ► 12x50 mètres en alternant :

- 3x 50 mètres crawl
- 50 mètres dos

Appliquez les points précédents en nage complète. Comptez vos mouvements sur le premier 50 mètres de chaque bloc de 3 et essayez d'en faire le moins possible.