

Semaine 42 séance du midi

2400

échauffement		
200 dos / brasse		800
200 cr éduc		
2x100 4N		
200 CR		
Corps de séance		
4x25 cr vite fréquence		1400
8x50 cr éducatifs		
3x200 cr amplitude (NC / PB / NC)		
200 dos / brasse		
4x25 cr vite fréquence		
récup		
200 souple		200

Semaine 42 séance du samedi

2800

		échauffement	
3X	100 crawl		900
	100 dos / brasse		
	100 jambes		
		Corps de séance	
	4x25 cr vite		1600
	5x 200 (cr éduc / cr NC / jambes / cr PB cheville / dos)		
	400 cr PB respiration 5 tps		
	4x25 cr vite		
		récup	
	300 souple (pas de crawl)		300

Semaine 42 séance du soir

2500

échauffement			
	200cr		500
	100 jambes		
	2x100 4N		
Corps de séance			
2X	2x25 cr vite	Récup 30" entre chaques exercices	1800
	100 jambes		
	200 cr éduc		
	300 cr PB respiration 5 tps		
	100 cr PB cheville		
	100 brasse		
	2x25 cr vite		
récup			
	200 souple (pas de crawl)		200

Semaine 41 séance du samedi**2700**

		échauffement	
3X	100 crawl		900
	100 dos / brasse		
	100 jambes		
		Corps de séance	
3X	100 cr rattrapé		1500
	100 cr PB cheville		
	100 cr raclette		
	200 cr PB respiration 5 tps		
		récup	
	300 souple (pas de crawl)		300

Semaine 41 séance du soir

2500

échauffement		
	100cr	700
	100 brasse	
	100 jambes	
	100 dos	
	200 cr éduc	
	100 4N	
Corps de séance		
2X	4x25 cr vite	1600
	2x100 cr PB cheville	
	200 cr rattrapé	
	100 jambes	
	200 cr PB respiration 5 tps	
récup		
	200 souple (pas de crawl)	200

Semaine 41 séance du midi**2200**

échauffement		
300 cr		800
200 jambes		
3x100 4N		
Corps de séance		
8x50 éduc crawl		1200
100 cr PB cheville		
100 dos / brasse		
400 cr PB respiration 5 tps		
4x50 cr (25 vite / 25 cool)		
récup		
200 souple		200

Séance du samedi semaine du 4 octobre

2800

échauffement		
400 (50 cr - 50 dos - 50 cr - 50 brasse)		800
200 jambes		
2x100 4N		
Corps de séance		
12x50 (6 en PB amplitude / 6 en PB cheville)		1800
100 dos		
200 cr éduc		
100 dos		
400 cr PB amplitude		
8x50 cr respiration 2/3/5/7 tps		
récup		
200 souple au choix		200

Séance du soir semaine du 4 octobre**2300**

échauffement		
100 cr		600
100 dos		
100 brasse		
200 jambes		
100 4N		
Corps de séance		
8x50 éducatifs variés		1500
100 brasse		
400 cr PB amplitude		
100 dos		
8x50 (25 cr soutenu / 25 brasse souple)		
100 brasse		
récup		
200 souple au choix		200

Séance du midi semaine du 4 octobre

2100

échauffement		
200 cr		600
200 jambes		
2x100 4N		
Corps de séance		
12x50 cr éducatifs variés		600
100 souple brasse et dos		100
12x50 cr amplitude		600
récup		
200 cool au choix		200

Semaine 42 séance du midi**2200**

échauffement		
300 cr		800
200 jambes		
3x100 4N		
Corps de séance		
8x50 éduc crawl		1200
100 cr PB cheville		
100 dos / brasse		
400 cr PB respiration 5 tps		
4x50 cr (25 vite / 25 cool)		
récup		
200 souple		200

Semaine 42 séance du soir

2500

échauffement		
100cr		700
100 brasse		
100 jambes		
100 dos		
200 cr éduc		
100 4N		
Corps de séance		
2X 4x25 cr vite		1600
2x100 cr PB cheville		
200 cr rattrapé		
100 jambes		
200 cr PB respiration 5 tps		
récup		
200 souple (pas de crawl)		200

Semaine 42 séance du samedi**2700**

		échauffement	
3X	100 crawl		900
	100 dos / brasse		
	100 jambes		
		Corps de séance	
3X	100 cr rattrapé		1500
	100 cr PB cheville		
	100 cr raclette		
	200 cr PB respiration 5 tps		
		récup	
	300 souple (pas de crawl)		300

Séance du samedi semaine du 5 octobre

2800

échauffement		
400 (50 cr - 50 dos - 50 cr - 50 brasse)		800
200 jambes		
2x100 4N		
Corps de séance		
12x50 (6 en PB amplitude / 6 en PB cheville)		1800
100 dos		
200 cr éduc		
100 dos		
400 cr PB amplitude		
8x50 cr respiration 2/3/5/7 tps		
récup		
200 souple au choix		200

Séance du soir semaine du 5 octobre**2300**

échauffement		
100 cr		600
100 dos		
100 brasse		
200 jambes		
100 4N		
Corps de séance		
8x50 éducatifs variés		1500
100 brasse		
400 cr PB amplitude		
100 dos		
8x50 (25 cr soutenu / 25 brasse souple)		
100 brasse		
récup		
200 souple au choix		200

Séance du midi semaine du 5 octobre

2100

échauffement		
200 cr		600
200 jambes		
2x100 4N		
Corps de séance		
10x50 cr éducatifs variés		500
100 souple brasse et dos		100
10x50 cr amplitude PB		500
récup		
200 cool au choix		200

Semaine 48 séance du samedi matin

2500

échauffement		
3 x 200 m 25m crawl costal complet / 25 crawl / 50 dos - 25 dos battements bras derrières / 25m crawl / 50 brasse.		600
Corps de séance		
200m (50 battements crawl - 50 crawl nage complète) - palmes 4 X 50 crawl en amplitude - palmes 200m (50 jambes de brasse - 50 brasse nage complète) 4 X 50 brasse en amplitude 200m (50 battements dos - 50 dos nage complète) 4 X 50 dos en amplitude		1200
(récup 20 sec entre chaque 50)		
6 X 50m crawl - 15 mètres sprint (le plus vite possible) - 35 mètres tranquille (récup 45 secondes)		300
Test par deux sur 200m : 1 nageur confirmé sans palmes et 1 nageur plus faible avec palmes nager le 200 à une allure progressive, le but est d'entraîner le plus faible à suivre le plus fort sans l'asphixier -		200
récup		
200m tranquille - nage au choix		200

Semaine 18 janvier samedi matin

3000

échauffement			
200m crawl NC avec roulade au milieu du bassin à chaque 25m 100m dos 100m brasse 100m (25m papillon+25m brasse+25m papillon+25m dos) 200m crawl pull amplitude (moins de mouvement de bras/25M)			700
Corps de séance			
4x50m crawl NC Sprint	D=1mn ou 15s		200
200m crawl pull cheville amplitude			200
5x100m crawl NC (50m vite+50m moyen)	R=20s		500
400m crawl pull+ plaquettes allures variées /50m			400
4x200m: 1:50m crawl moyen+25m papillon+25m crawl polo 2:50m crawl pull (sans les jambes)/50m jambes de crawl 3:50m crawl soutenu/25m papillon+25m dos 4:50m dos/25m crawl vite+25m crawl souple	R=30s		800
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Semaine Samedi 30 février matin

3200

échauffement			
400m (100m crawl+50m dos+50 m brasse) 200m jambes crawl 100m brasse 100m (25m papillon+25m brasse+25m papillon+25m dos) 200m crawl pull amplitude (moins de mouvement de bras/25M)sans appui sur le mur			1000
Corps de séance			
5x400m : endurance	R=1mn		2000
1:NC (100m crawl+100m rattrapé)			
2: NC 2x(50m crawl polo+50m crawl+50m brasse sans jambes+50m crawl)			
3: pull +plaquettes (100m crawl+25m bras droit+25m bras gauche+50 m rattrapé)			
4 et 5: par 2/400m : pull+plaquettes, le 1er donne l'allure au choix			
200m dos (25m allerné+25m à 2 bras)			
récup			
200m tranquille - 15m apnée+10m nage au choix sauf crawl			200

Semaine Samedi 14 mars matin

3450

échauffement		
200m crawl NC faire une culbute au milieu du bassin à chaque 25m Nages hybrides 4x50m: (50 bras de crawl jambes de brasse+50 bras de brasse jambes de papillon +50m bras de dos et jambes de brasse+50 bras de crawl jambes de papillon) 2x(100mcrawl respi 5tps+50m jambes avec planche)		700
Corps de séance		
Par 2 en relais 15x50m		750
5 en crawl NC		
5 en pull		
5 en pull plaquettes		
6x100m technique: 1:2x(50m rattrapé cuisse+50m NC) 2:2x(50m bras tendu+50m crawl NC) 3:2x(50m rattrapé avec planche+50m crawl NC)		600
3x400m 1: 2x(100m crawl NC amplitude+50m dos+50m crawl soutenu) 2:pull 4x(25m crawl sprint+25m crawl soutenu+50m crawl amplitude) 3: pull plaquettes bien nagé moins de coup de bras possible		1200
récup		
200m tranquille - 15m apnée+10m nage au choix sauf crawl		200

Semaine Midi 24 février

2900

échauffement		
Echauffement à sec 5mn 200m crawl soutenu+200m crawl moyen 300m jambes crawl		700
Corps de séance		
3x600m : endurance	R=1mn	1800
1:NC (200m rattrapé+200m raclette+200m touché épaule)		
2: pull 4x(50m crawl fréquence+100m crawl amplitude laisser glisser 2 secondes entre chaque mouvement)		
3: pull +plaquettes (100m crawl rattrapé+100m crawl allure moyenne)		
200m dos (25m allerné+25m à 2 bras)		200
récup		
200m tranquille - 15m apnée+10m nage au choix sauf crawl		200

Semaine Midi 10 et 13 mars

2300

échauffement			
100m crawl NC+50 jambes de crawl 50m brasse+50m jambes de brasse 50m dos+50m jambes de dos 200m crawl respi 5 ou 7tps 4x25m crawl NC progressif			650
Corps de séance			
En crawl NC Faut que ça pique!!	R=10sec		
3x(75m+50m+25) très vite			450
200m crawl amplitude			200
4x100m technique: 2x(50m bras /gauche+50m crawl NC 2x(50m bras tendus+50m crawl NC			400
400m pull+plaquettes allure moyenne			400
récup			
200m tranquille - 15m apnée+10m nage au choix sauf crawl			200

Semaine 15 février samedi matin

3200

échauffement			
200m crawl NC, on touche à 2 mains le fond du bassin au milieu du bassin à chaque 25m 100m 4N 200m crawl respi 3 5 7 tps 100m 4N 2x100m jbes 4N avec planche			800
Corps de séance			
Technique: 4x100m crawl 2x(50m bras droit/gauche+50m NC; 50m rattrapé+50m NC)	R=15s		400
4x400m:crawl 1:NC (25m sprint+75m moyen) 2:pull (50m vite+25M brasse+25m dos) 3:NC (25m papillon+25m brasse+50m crawl moyen) 4:pull crawl soutenu	R=30s		1600
200m dos			200
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Semaine 18 janvier samedi matin

3350

échauffement			
200m crawl NC avec changement de ligne, on part tous dans la même ligne d'eau 200m crawl NC pull amplitude avec changement de ligne 2x100m crawl (1 plaquette par 50m on change de main) souple: on reste bien aligné R=15s			600
Corps de séance			
Par 2; 10x50m crawl NC			500
200m dos/brasse par 50m			200
3x(25m+50m+75m) crawl NC vite	R=15s		450
200m brasse jambes de papillon			200
6x200m: crawl pull plaquette 1:souple pull chevilles 2:vite 3:rattrapé 4:vite 5: raclette 6: vite	R=30s		1200
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Séance du midi 01/2020

2600

échauffement			
50m crawl NC+50M dos+100M crawlNC+50m brasse+150m crawl pull amplitude 2x100 4N			600
Corps de séance			
4x100m /	R=15s		400
1:50m crawl polo+50m crawl NC 2: 50m godille ventrale+50m crawl NC 3: 50m crawl polo+50 m crawl NC 4:50m godille dorsale+50m crawl NC			
4x50m crawl vite	D=1mn ou 20s		200
4x100m: 50m souple+50m crawl soutenu	R=20s		400
4x200m: crawl pull plaquettes lent/ moyen/ vite/moyen	R=30s		800
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Séance du midi 11et14/02/2020

2400

échauffement			
100m crawl NC+50m brasse+50m jbes de crawl 100m crawl NC+50m dos+50m jbes de crawl 200m crawl pull progressif par 50m			600
Corps de séance			
3x400m:	R=30s		1200
1:NC(50m vite+50m souple) 2: pull (100m soutenu+100m souple) 3: pull plaquettes (200m soutenu+100m souple+100m soutenu)			
8x25m crawl sprint+10 pompes	D=1mn ou 20s		200
200m crawl amplitude			200
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Séance du midi 01/2020

2400

échauffement			
200m crawl NC+50m jbes de crawl 200m dos/brasse par 50m+50m jbes de papillon sous l'eau 200m crawl pull chevilles amplitude+50m jbes de dos			600
Corps de séance			
100m 4N	R=15s		1600
200m crawl (75m moyen+25m vite) 300m (50m crawl soutenu/50m dos) 400m crawl pull plaquettes soutenu 300m pull sans les jambes(50m brasse/50m crawl) 200m 4N par 25m ou 50m au choix 100m crawl NC progressif/25m (Vite/soutenu/moyen/lent)			
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Séance du samedi 21 décembre

3000

échauffement			
400m (100m brasse+100m dos+100m crawl NC+100m crawl 5tps ou 6tps) 200m crawl+pull rattrappé 2x100m 4N jambes			800
Corps de séance			
5x200m crawl 50m soutenu +175m souple 100m soutenu+100m souple 150m soutenu+50m souple 100m soutenu+100m souple 50m soutenu+150m souple	R=30sec		1000
400m crawl pull plaquettes progressif par 100m (très lent lent soutenu et vite)			400
200m 4N par 25m souple			200
Par 2, 200m chacun : crawl NC allure au choix c'est celui qui est devant qui choisit			400
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Semaine 49 séance du midi

2200

échauffement			
100m brasse+50m crawl+100m dos+ 50m crawl) 200m crawl+pull amplitude 2x100m 4N jambes			600
Corps de séance			
8x50m: travail d'appuis 2x50m (25m godille dorsale +50m crawl NC) 2x50m (25m brasse assise+ 25m crawl NC) 2x50m (25m bras de brasse+25m crawl NC) 2x50m (25m godille ventrale coudes hauts+ 25m crawl NC)	R=10sec		400
4X 50m crawl - 25 mètres sprint (le plus vite possible) - 25 mètres Brasse sans les jambes	R=15sec		200
400m crawl pull+plaquettes			400
400m (200m 4N par 25m+ 200m crawl pull)			400
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Semaine du 2 décembre séance du midi

2300

échauffement			
200m (50m crawl NC+50m dos) 200m (50m crawl NC + 50m brasse) 200m crawl pull (respiration 5/7 ou 4/6) 2x100m 4N jambes			800
Corps de séance			
50m crawl polo 100m crawl rattrapé 200m crawl NC 2x(25m bras droit+25m bras gauche+ 50m crawl NC) 400m crawl NC rattrapé 200m crawl/dos on change tous les 3 mouvements 100m crawl raclette 50m crawl polo	R=15sec		1100
8x25m crawl NC sprint lièvres/chasseurs	D=1mn		200
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Semaine du 16 décembre séance du midi

2200

échauffement			
400m (50m crawl NC+50m dos+50m brasse+25m papillon+25m crawl) 200m crawl pull (respiration 5/7 ou 4/6) 2x100m 4N jambes			800
Corps de séance			
4x100m crawl: 25m sprint+75m crawl souple 25m crawl souple+25m crawl sprint+50m crawl souple 50m crawl souple+25m crawl sprint+25m crawl Souple 75m crawl souple+25m crawl sprint 4x100m crawl même serie en pull plaquettes	R=15sec		800
400m crawl pull cheville amplitude	D=1mn		400
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Semaine du 2 décembre Samedi

2800

échauffement			
100m crawl NC+50m dos+50m brasse 2x200m crawl pull cheville 2x100m jambes 4N avec planche			800
Corps de séance			
10 x100m crawl NC: 5x100m (50m crawl polo+50m crawl NC allure soutenu) R=30sec 5x100m (50m crawl avec gros appuis sous l'eau et 3 sec entre chaque coup de bras, il faut que ça glisse+50m crawl souple)	R=15sec		1000
4x200m par 2 : 1 meneur d'allure et 1 suiveur 2x200m NC 2x200m pull plaquettes	D=1mn		800
récup			
200m tranquille - nage au choix			200

Semaine 46 seance du midi**2300**

échauffement			
	200m crawl nage complète . rechercher l'amplitude		
	200m crawl éducatifs (25m en rattrapé / 25m NC respiration un oeil sous l'eau)		600
	200m 3 ou 4 nages selon niveau (par 25m)		
Corps de séance			
	éducatifs pour le placement de la respiration + réinvestissement en nage complète. (NC).	planche	
série1	100m avec planche devant soi tenue à un bras l'autre bras le long du corps , battre des jambes . Toutes les 3sec incliner la tête pour inspirer. Changementcôté tous les 25m		400
	100m NC bien nagé		
	100m avec planche devant soi tenue à un bras l'autre en bras de crawl (inspirer en fin de traction)25 bras drou/ 25 bras gauche		
	100m NC bien nagé		
	200m NC réinvestissement(25m soutenu / 25m très souple)		200
série 2	faire 2 fois la série suivante: possibilité d'utiliser des palmes pour faciliter	palmes + 1 plaquette	
	100m un bras tendu devant et une plaquette coincée entre l'épaule et l'oreille (comme un téléphone) l'autre bras en crawl . inspiration tous les coups de bras . changement de bras tous les 25m)+ 100m en NC bien nagé	r=15s entre 100m	400
	4x50m(25m soutenu 25m souple)	r=15s	200
	2 x 150m avec ou sans PB respiration 3/5/7 temps	r=20s	300
retour au calme			
	200msans crawl		200

Semaine du 25 au 30 nov 2019 séance du midi**2500**

échauffement			
	300 m, 3 nages par 50 (crawl / brasse /dos) souple et appliqué techniquement		
	100 m nage hybride (50m bras de crawl et jambes de pap / 50m bras de crawl et jambes de brasse)		600
	100 m battements de jambes (50 m ventral / 50m dorsal) 100m NC progressif par 25m		
Corps de séance			
série 1: vitesse	16 x 25m sous le schéma suivant : 15m très vite et 10m souple r=10" <i>essayer au maximum de ne pas se désunir techniquement sur les 15 très vite.</i>	r=10s	400
série 2: pyramide amplitude	100-200-300m crawl en recherchant l'amplitude (entre 17 et 20 coup de bras par 25m) r=20"	r=20s	600
	300-200-100 pull plaquettes amplitude (16-19 coups de bras par 25) r=20"	r=20s	600
retour au calme			
	150m brasse avec 2 ondulations en fin de poussée (apnée)		300
	150m (50m dos / 50m crawl rattrapé / 50m dos 2 bras)		

Semaine du 25 au 30 nov 2019 séance du samedi**2900**

échauffement		
	100m crawl NC / 50m jambes de brasse / 100m crawl NC/ 50m jambes de dos/ 100 crawl NC / 50 jambes de pap. (15" de repos statique entre 100m crawl et 50 m battements)	
	2x25m jambes de crawl rapide . r=20". + 50m crawl polo	650
	100m dos	
Corps de séance		
série 1:	2x (4x50m) selon le schéma suivant : 25m en rattrapé et 25m soutenu r=15" et R=30" entre les 2 séries	r=15s R=30s 400
série 2:	4 x 200m progressifs par 50m (50 très souple / 50m allure souple/ 50m allure iron / 50m allure half) place des meneurs expérimentés en tête :-) r=15"	r=15s 800
	150m battements sans planche bras allongés mains en pointes (50 ventral / 50 dorsal / 50 ventral)	150
	4 x 200m pull plaquettes progressifs sans dépasser allure half (rythme respiratoire : 2-3 ou 2-4 tps)	r=15s 800
retour au calme		
	100m tout sauf crawl (brasse , apnée , dos 2bras etc....)	100

Semaine 24 Midi

2200

échauffement			
	200 cr Pullboy		200
	200 Brasse /Dos par 50m		200
	200 Jambe de cr (25 normal / 25 battements sous l'eau)		200
	200 4N par 25m		200
Warm-up			
			200
	8 x 25m sprint d=1'		
Corps de séance			
4x la serie			
	25m Papillon Sprint r=15"		
a faire 4x	50m dos r=15"		800
	75m CR Très Vite r=15"		
	50m brasse r=15"		
	récupe 1' entre les séries		
récup			
	200m éducatif: (50 raclette/50 cr P.fermé/50 T.T/ 50 Rattrapé)		200
	200m dos / brasse / crawl		200

Semaine 24 Samedi

2800

	échauffement		
	200 cr Pullboy		200
	200 Brasse /Dos par 50m		200
	200 Jambe de cr (25 normal / 25 battements sous l'eau)		200
	200 4N par 25m		200
	Warm-up		
			200
	8 x 25m sprint d=1'		
	Corps de séance		
	4x la serie		
	25m Papillon Sprint r=15"		
	50m dos r=15"		800
serie 1 4x	75m CR Très Vite r=15"		
	50m brasse r=15"		
	récupe 1' entre les séries		
	100m brasse/dos		100
série 2	5 x 100m crawl pullboy (75m TV / 25m cool) d=1'45" ligne2/ 2' ligne1		500
	récup		
	200m éducatif: (50 raclette/50 cr P.fermé/50 T.T/ 50 Rattrapé)		200
	200m dos / brasse / crawl		200

Semaine 20 séance du midi

2300

échauffement		
300 m : 75 crawl / 25 pap 75 crawl / 25 dos 75 crawl / 25 brasse		300
Corps de séance		
3x 100 crawl : (50 batts / 50 dos)	recup 10 sec	
8x 50 crawl progressif:	recup 30 sec	
3x 100 crawl vite	recup 45 sec	
300 crawl pull - bien nager		
2x 100 crawl vite	recup 1 mn	
200 crawl pull - bien nager		
100 crawl très vite		1800
récup		
200m tranquille - nage au choix		200

Semaine 20 séance du samedi matin

2900

échauffement		
200 crawl -150 dos -100 brasse - 50pap		500
200 jambes (25 ondul /25 brasse)		200
Corps de séance		
4x 200 crawl : 1: pull 2:pull/plaquettes 3:endurance 4:vite	recup 30 sec	800
400 crawl plaquettes souple - Bien nager		400
8 x 50 crawl (25 crawl polo - 25 NC)	recup 15 sec	400
200 crawl pull souple - bien nager		200
8 x 25 sprint	recup 15 sec	200
récup		
200m tranquille - nage au choix		200

Semaine 21 Midi

1800

échauffement		
200m (50 cr / 50 Battements Jb/ 50 cr / 50 cr Rattrapé		200
400m Pulboy (100m respi 5/ 100m Rattrapé/ 200 pulboy cheville		400
200 Battements Jambes (25 rapide / 25 lent bat sous l'eau)		200
Warm-up		
4 x 25m sprint r=30"		100
Corps de séance		
4 x 50 sprint Max Cr élastique cheville r=1'30		200
100m souple		100
4 x 50m sprint Max Cr Nc r=1'30		200
100m souple		
récup		
200m éducatif: (50 raclette/50 cr P.fermé/50 T.T/ 50 Rattrapé)		200
200m 4N (25m / nage)		200

Semaine 22 Midi

2400

échauffement			
	300m crawl pull+100m brasse+100m dos		500
	200m crawl respi 5tps		200
Corps de séance			
	30x50m crawl	D=1mn	1500
2 fois la série	5x50m crawl NC		
	5x50m crawl pull		
	5x50m crawl pull plaquettes		
récup			
	200m éducatif: (50 raclette/50 cr P.fermé/50 T.T/ 50 Rattrapé)		200

Semaine 23 Midi

2400

	échauffement		
	200 crawl + 200m 3 nages		400
	200 (25 éducatifs / 25 crawl NC)		200
	éducatifs: travail des appuis (crawl polo/ essui glace/ petit chien)		
	Corps de séance		
série 1	12 x 50m	r=15"	600
	4x50m crawl NC progressifs : 15m moyen / 15m soutenu / 20m vite		
	4x50m VMA		
	4x50m par 2 avec un meneur d'allure qui choisit le tempo pour "lâcher" le suiveur. changement de meneur à chaque 50m		
série 2	6 x 200m	r=25"	1200
	2 x 200m crawl (50 moyen - 100m allure M - 50m allure S)		
	2 x 200m pull /plaquettes (50 moyen - 100m allure M - 50m allure S)		
	2 x 200m plaquettes (50 moyen - 50 allure M - 50 allure S - 50 VMA)		
	récup		
	100m souple amplitude + 100m libre		200

Semaine 23 le samedi

3000

	échauffement		600
	200 crawl pull boy		
	400m (25 éducatifs / 75 crawl NC) (rattrapé / amplitude max / fouetté arr / crawl polo)		
	Corps de séance		
série 1	8 x 100m	r=30"	800
	4x100m crawl NC progressifs par 25m (allure ironman / half / M / S)		
	4x100m pull plaquettes (50m soutenu / 50m vite)		
	200m souple (50 brasse / 50 dos)		200
série 2	4 x 250m	r=30"	1000
	partir par vague de 2 ou 4 avec un meneur d'allure qui impose le rythme à sa guise . les suiveurs doivent s'adapter et ne pas décrocher . changer de meneur à chaque 250m.		
	150 m crawl amplitude pull boy		150
	150 dos/brasse		150
	récup		100
	4x25m départ plongé le plus rapide possible	r=1'30"	

Semaine 23 séance mer

2100

	échauffement	400
400m souple		
	Corps de séance	
	10 x beach start (départ en courant depuis la plage)	1500
10x 15m de course à fond + 50 à 75 m de nage en sprint.		
r= retour en nageant souple jusqu'à la plage + 15" de repos		
	récup	200
200m souple libre + bière de réconfort.		

Semaine 21 Samedi

2400

échauffement		
200m (50 cr / 50 Battements Jb/ 50 cr / 50 cr Rattrapé		200
400m Pulboy (100m respi 5/ 100m Rattrapé/ 200 pulboy cheville		400
200 Battements Jambes (25 rapide / 25 lent bat sous l'eau)		200
Warm-up		
8 x 25m sprint r=30"		200
Corps de séance		
4 x 75m Sprint Cr Pulboy Elastique r=2'		300
100m souple		100
4 x 75m Sprint Cr Pulboy r=2'		300
100m souple		100
4 x75m Sprint Cr Nc r= 2'		300
100m souple		100
récup		
200m éducatif: (50 raclette/50 cr P.fermé/50 T.T/ 50 Rattrapé)		200

Semaine 17 MIDI

2200

	échauffement		
	100m brasse		
2x	100m Battements de Jambes		
	100m Dos		
			600
	Warm-up		
	4X50m cr progressif		200
	Corps de séance		
	12 x 100 m allure Course (CD) récup 15" max		1200
	4 x 100m NC		
	4X 100m Pulboy		
	4x 100m Pulboy plaquettes		
	récup		
	200m FreeStyle		200

Semaine 18 Midi

2300

échauffement			
200m crawl+50m brasse+200m crawl pull cheville+50m dos			500
2x100m jambes 4N			200
Corps de séance			
	7x200m	R=20S	1400
50m crawl rapide+150 mcrawl souple			
100m crawl rapide+100m crawl souple			
150m crawl rapide+50 crawl souple			
200m crawl rapide			
150 crawl rapide + 50 m crawl souple			
100m crawl rapide+100m crawl souple			
50m crawl rapide+150 crawl souple			
Si du temps: 400m pull amplitude bien nager			
récup			
200m FreeStyle			200

Semaine 18 Midi

2400

échauffement			
200m crawl + 300m 3 nages + 100m battements (50 en surface/ 50 jambes sous l'eau)			600
Corps de séance			
8x100m	R=15"		800
les 4 premiers en 50 vite / 50 souple			
les 4 suivants en 75 vite / 25 souple			
100m récup brasse			100
3 x 200m pull boy/ plaquettes (élastique)	r=20"		600
le premier en progressif par 50m			
le 2ème en 50 Vite / 50 souple			
100m dos 2 bras			100
récup			
4 x 50m (25 m départ plongé très rapide / 25 souple) recup 1min30			200

Semaine 17 Samedi**3000**

échauffement			
	100m brasse		
2x	100m Battements de Jambes		
	100m Dos		
			600
Warm-up			
	4X50m cr progressif		200
Corps de séance			
	15 x 100 m allure Course (CD) récup 15" max		1500
	5x 100m NC		
	5x 100m Pulboy		
	5x 100m Pulboy plaquettes		
	100 m Brasse / Dos		
	500m Crawl / Pulboy "Fartlek" 75 rapide / 25 lent		500
récup			
	200m FreeStyle		200

Semaine 18 Samedi

3000

échauffement		
200m crawl+50m dos+200m crawl pull cheville+50m dos+		700
200m crawl pull cheville		
Corps de séance		
2x200 en crawl NC: (150m rapide+50m souple)	R=45s	400
100m (dos/brasse) par 50m		100
2x400m en crawl NC: (100m rapide+100m souple+100m rapide+100m souple)	R=1mn30	800
100m (dos/brasse) par 50m		100
600m en crawl pull: (200m rapide+200m souple+200m rapide)		600
100m (dos/brasse) par 50m		100
Pour rapides: 400m pull amplitude bien nager		
récup		
200m FreeStyle		200

Semaine 19 Samedi

3100

échauffement			
200 m crawl + 100m brasse + 100m dos			700
200m (50 éducatifs / 50 NC) pour les éduc (travail des appuis : ptit chien, crawl polo etc...)			
Corps de séance			
600m nage complète en continu décomposé comme suit:			600
200m respi 3-5temps / 200m amplitude / 200m amplitude et progressif par 50			
200m avec 50 battements jambes / 50 m crawl en plaçant des respirations frontales comme en mer..			200
6 x 250m (2 en crawl / 2 en pull / 2 en pull plaquettes) faire 2 x :	r=25"		1500
le 1er en progressif par 50m (allure / ironman / Half / M / S / VMA)			
le 2ème en 25m moyen - 75 m soutenu			
le 3ème bien nager et allure au choix selpn objectif			
récup			
100 m : 50m brasse avec 4-5 m d'apnée tous les 2 mouvements de bras			100
50 m libre			

Semaine 16 séance du samedi matin

2750

échauffement		
100crawl - 100jambes de crawl		600
50 dos / 50brasse - 50jbes de dos -50jbes de brasse		
100 4 nages -100 jambes 4 nages		
Corps de séance		
200 crawl allure course 50 souple		250
2x 100 crawl allure course	recup 30"	200
50 souple		50
4x50 allure course	recup 20"	200
50 souple		50
400 (100 crawl pull respi 5 temps / 100 4 nages)		400
8x50 crawl (25 vite /25 souple)	recup 20"	400
400 crawl plaquettes en amplitude		400
récup		
200m tranquille - nage au choix		200

Semaine 16 séance du midi

2300

échauffement		
100 crawl /100 dos		
200 jambes		600
100 brasse		
100 jambes (25 jbes de pap /25 crawl)		
Corps de séance		
Pyramide crawl pull allure course 25 /50 /75/ 100 /75/ 50/ 25	recup 30" entre chaque	400
100 souple		100
1004 nages		100
Pyramide crawl NC allure course 25/ 50/ 75/ 100/ 75/ 50/ 25	recup 30" entre chaque	400
400 crawl pull respi 5 /7 /9 temps en amplitude		400
4x25 sprint départ plongé	recup 30"	100
récup		
200m tranquille - nage au choix		200

Semaine 13 MIDI**2100**

échauffement			
	100m brasse		
	100m Battements de Jambes		
	100m Dos		
			300
Warm-up			
	4X50m cr progressif		200
Corps de séance			
	100m Brasse / Dos (lent)		
3 x la série	100m 4N (Moyen)		900
	100m Cr (Vite)		
	100m Brasse / Dos		100
	400m Plaquette / Pulboy allure CD		400
recup			
	200m FreeStyle		200

Semaine 13 Samedi 30**3200**

		échauffement	
2x	150m	50 Brasse / 50 Jambes / 50 Dos	300
		Warm-up	
8x		50m cr progressif	400
		Corps de séance	
		200m Brasse / Dos (lent) r=30"	
3 x la série		200m 4N (Moyen) r=30"	1800
		200m Cr Pulboy (Vite) r=30"	
		100m Brasse / Dos	100
		400m Plaquette / Pulboy allure CD	400
		recup	
		200m FreeStyle	200

Semaine 15 Samedi avril

3000

échauffement		
200m crawl		200
200m (25 crawl / 25 éduc (grand chien et ptit chien / 25crawl / 25 dos)		200
2x100m 4 nages		200
100m jambes (50 normal / 50 battements sous l'eau sans éclaboussures		100
Corps de séance		
10x50m crawl (1 lent / 1 moyen) sans récup. placer 2 respirations frontales par 25		500
3x200m (125 soutenu / 25 vite) on accélère sur dernier 25..	r=25"	600
200m souple (50 brasse / 50 dos)		
8x25 départ plongé après avoir fait 10 pompes au bord. Enchaîner de suite le 25m après les 10 pompes ou burpees . sur le 25m nager 15 vite/ 10 souple	r=15"	200
2x100 m battements rapides sur 15m (type tabata) 10m battements souples		200
200m palmes		200
400 m PB plaquettes (200 normal / 200 respiration 3,5,7 temps)		400
récup		
200m libre		200

Semaine 14 midi avril**2600**

échauffement			
400m crawl NC (25m normal/25m rattrapé)			400
100m crawl les pieds en avant (c'est possible)			100
2x100m 4N			200
100m jambes			100
Corps de séance			
4x200m allure moyen	R=15sec		1500
4x100m allure vite			
4x50m allure très vite			
4x25m allure srpint			
4x25m sprint (lapin/chasseur)	D=1mn		100
récup			
200m nages au choix avec 12,5m apnée sur chaque coulée			200

Semaine 15 midi avril

2600

échauffement			
	200m crawl		200
	2x100m 3 ou 4 nages		200
	200m avec 25 éducatifs / 25 NC . éduc: rattrapé / toucher cuisse / épaule		200
Corps de séance			
série 1	3 x (4x50) allure M . > réaliser toujours le même chrono et réduire le nombre de coups de bras à chaque série. r=15" entre les 50 et R=30" entre les séries	r=15" R=30"	600
	100 souple (50 brasse / 50 dos)		100
	300m palmes		300
série 2	16x25m très vite r=15" . changement de leader à chaque 25	r=15"	400
	400m PB amplitude		400
récup			
	200m libre souple		200

Semaine 12 séance du midi

2400

échauffement		
200 m (50 crawl nle / 50crawl rattrapé) 200 m (50 jambes de brasse / 50 brasse) 200 m (50 dos 1 bras / 50 dos)		600
Corps de séance		
8 X 50 m crawl (25 sprint / 25 souple) Récup 10' 3 X 100 m crawl - plaquettes Récup 15' 200 m jambes (25 jambes de pap - 25 jambes de crawl) 300 m pull boy plaquettes en endurance 4 X 100 m (25 poings fermés / 25 brasse / 25 raclette / 25 dos)		1600
récup		
200 m souple - nage au choix		200

Semaine 12 séance du samedi matin

2850

échauffement		
2 x 200 m crawl (50 dos / 50 brasse) - 1 série en NC - 1 pull boy cheville sauf pour la brasse		400
200 m 4 nages jambes		200
Corps de séance		
6 X 100 m (100 4 nages / 100 crawl NC) (100 4 nages / 100 crawl pull) (100 4 nages / 100 crawl pull + plaquettes)		600
6 X 25 sprint (départ 1')		150
400 m (50 crawl / 25 autre nage)		400
4 X 100 plaquettes (75 moyen / 25 vite)	Récup 10'	400
200 crawl (bien nagé)		200
6 X 50 (25 souple / 25 vite)	Récup 20'	300
récup		
200 m souple - nage au choix		200

Semaine 9 MIDI**2250**

échauffement		
150 m : 50cr / 50 dos / 50 br		150
4X50m cr 25édu/25 NC		200
Warm-up		
4X50m cr progressif		200
Corps de séance		
Test		
3 x 10' allure Cible pause 1' entre les blocs		
allure 1: 2'05" au 100m = 19 longueurs (soit 1440m en 30')		
allure 2: 2'00" au 100m = 20 longueurs (soit 1500m en 30')		1500
allure 3: 1'54" au 100m = 21 longueurs (soit 1578m en 30')		
allure 4: 1'49" au 100m = 22 longueurs (soit 1651m en 30')		
allure 5: 1'44" au 100m = 23 longueurs (soit 1730m en 30')		
allure 6: 1'34" au 100m = 25,5 longueurs (soit 1914m en 30')		
récup		
200m FreeStyle		200

Semaine 11 MIDI du 12/03

2400

échauffement			
	500m (50 crawl / 25 dos/ 25 brasse)		500
	100m jambes (25 vite en fréquence / 25 amplitude)		100
Corps de séance			
<u>série 1</u>	10 x 50m plaquette	R=15"	500
	100m souple		100
<u>série 2</u>	6x150m (100 soutenu / 50 vite)	r=30"	900
	300m Pull boy		300
récup			
	100m (50 dos/ 50 brasse)		
	4x25 (15m à fond le reste cool)	r=1'	

Semaine 10 Samedi du 4/03**3000****Orientation swimrun pour les deux 400m**

échauffement			
	100m crawl+50m brasse+100m japes de crawl		250
	100m crawl+ 50 m dos+100m japes de crawl		250
Corps de séance			
	30x50m	D=1mn	1500
2x1a série	5x50m (25m crawl polo+25m crawl NC)		
	5x50m crawl NC progressif		
	5x50m crawl vite		
	400m plaquettes soutenu		400
	400m pull+plaquettes souple		400
récup			
	200m FreeStyle		200

Semaine 10 Samedi du 16/03**3000**

échauffement			
	200m pullboy		200
	400m (25 éducatifs / 75 bien nagé)		400
	éducatifs = rattrapé / nage 1 bras droit / nage 1 bras gauche/ crawl polo		
Corps de séance			
	12 x 50m	R=15"	600
série 1	selon le schéma suivant: > 50m soutenu > 50m allure M > 50m allure S > 50m à VMA		
	200m souple (brasse / dos)		200
série 2	6x200m (2 en nage complète / 2 en pull / 2 en pull plaquettes	r=20"	1200
	200m éducatifs (rattrapé et amplitude)		200
récup			
	100m brasse souple		200
	100m dos 2 bras		

Semaine 9 Samedi 2/03**2750**

échauffement		
150 m : 50cr / 50 dos / 50 br		150
200m Jambes 4N		200
4X50m cr 25édu/25 NC		200
Warm-up		
6X50m cr progressif		300
200m 4N		200
Corps de séance		
Test		
3 x 10' allure Cible pause 1' entre les blocs		
allure 1: 2'05" au 100m = 19 longueurs (soit 1440m en 30')		
allure 2: 2'00" au 100m = 20 longueurs (soit 1500m en 30')		1500
allure 3: 1'54" au 100m = 21 longueurs (soit 1578m en 30')		
allure 4: 1'49" au 100m = 22 longueurs (soit 1651m en 30')		
allure 5: 1'44" au 100m = 23 longueurs (soit 1730m en 30')		
allure 6: 1'34" au 100m = 25,5 longueurs (soit 1914m en 30')		
récup		
200m FreeStyle		200

Semaine 8 séance du samedi matin**2800**

échauffement		
50 dos a deux bras + battements (50dos -50 crawl)		300
50 bras brasse + battements (50 brasse -50 crawl)		
Corps de séance		
2 x (25-50-75-100) en crawl	recup 15 sec	500
300 crawl plaquettes		300
2 x (25-50-75-100) en pull	recup 15 sec	500
4 x 100 (25 educ -25 crawl)		400
4 x 50 crawl pull boy cheville		200
400 (50 crawl - 50 autre nage)		400
récup		
200m tranquille - nage au choix		200

Semaine 8 séance du midi

2500

échauffement		
		300
100 crawl -50 dos -50 brasse -50 rattrapé -50 batts de crawl		
Corps de séance		
3x400 crawl respi 3/5/7 temps	recup 20sec	1200
2x100 4 nages bien nagé		200
2x 300 pull plaquettes	recup 15sec	600
recup		
200m tranquille - nage au choix		200

Semaine 5 MIDI

2100

échauffement		
100m Cr		100
200m : 50 jb - 50 br - 50 pap - 50 dos		200
200m jb avec palmes (25m ondulation/ 25m battements		200
Warm-up		
8X25m Sprint D=1'		200
Corps de séance		
20X50m		1000
5X50 Respi 6 temps à droite r=15'		
5X50 Respi 6 temps à Gauche r=15'		
5X50 Respi 7 temps r=15'		
5X50 Respi 2 temps r=5'		
200m Cr Plaquette PulBoy allure endurance .		200
récup		
200m FreeStyle		200

Semaine 6 midi**2400**

échauffement			
	200m crawl-50m brasse-200m crawl respi5/7-50m dos		500
	200m 4N par 50m		200
	100m jb de crawl		100
Corps de séance			
	400m (50m crawl/50m dos/100m crawl soutenu)		400
	10x25m : plaquettes élastique aux chevilles	R=15'	250
	3x(25m +50m +75m très rapide)	R=15'	450
	100m souple		100
	200m Cr Plaquette PulBoy allure endurance .		200
récup			
	200m FreeStyle		200

Semaine 7 le midi

2500

<u>Materiel</u>	échauffement		
	100m crawl		100
	400m (25 crawl/polo/ 25 cr / 25m 2 cycles de Bras par bras / 25 cr)		400
	Palmes . / 200 m battements palmes (50 ventral/ dorsal / lateral)		200
	Corps de seance		
	2x(10x50m NC)	10'' R = 30	1000
	1ere série soutenue et 2 ème allure cible M		
	3x200m PB/ plaquettes amplitude	R=15'	600
	récup		
	100m hybrides souple jambes de brasse Et bras de crawl . Jbes de pap et bras cr		100
	100m libre		100

Semaine 6 samedi**3000**

échauffement			
	200m crawl-50m brasse-200m crawl respi5/7-50m dos		500
	200m 4N par 50m		200
	100m jb de crawl		100
Corps de séance			
	400m (50m crawl rapide/50m dos/50m papillon/50m brasse)		400
	10x25m : plaquettes élastique aux chevilles	R=15'	250
	3x200m crawl pull (1 moyen,1 vite,1 progressif par 50m)	R=15'	600
	400m crawl pull plaquettes		400
	6x25m très vite	D=1'	150
	200m : 2x(75m brasse+25m crawl polo)		200
récup			
	200m souple		200

Semaine 5 Samedi

2700

échauffement		
200m Cr		100
200m : 50 jb - 50 br - 50 pap - 50 dos		200
200m jb avec palmes (25m ondulation/ 25m battements)		200
Warm-up		
8X25m Sprint D=1'		200
Corps de séance		
20X50m allure CD		
2X200m cr Pulboy r=15'		400
5X100m cr r=10"		500
10X50 Respi 2 temps r=5'		500
100m Br / dos		
400m Cr Plaquette PulBoy allure endurance .		400
récup		
200m FreeStyle		200

Semaine 4 séance du midi

2600

échauffement		
2x(100 crawl -50 dos -50 brasse)		400
4x (25 batts sans planche -25 poings fermés)		
100 crawl avec planche entre les jambes ,venir toucher la planche avec les mains a chaque passage de bras .		
Corps de séance		
Pyramide :		1600
100 m crawl pull progressif par 25 m	recup 20 sec	
200 m crawl respi 3/5/7	recup 30 sec	
300 m crawl toutes les 4 longueurs vite	recup 30 sec	
400 pull plaquettes bien nagé	recup 40 sec	
300 m crawl toutes les 4 longueurs vite	recup 30 sec	
200m crawl respi 3/5/7	recup 30 sec	
100 m crawl pull progressif par 25		
4x 50 : 25m water polo - 25 Nc bien nagé	recup 15sec	200
200 jambes (25 jambes de pap -25 jambes de crawl)		200
récup		
200m tranquille - nage au choix		200

Semaine 4 séance du samedi

3000

échauffement		
3x (50 dos a deux bras + battements - 50 dos - 50 crawl)		600
3 x (50 bras brasse +battements -50 brasse -50 crawl)		
Corps de séance		
2x 400 crawl pull (50 crawl 5 temps -25 crawl 7 temps)	recup 20 sec	800
2 x 100 4 nages bien nagé a l envers	recup 30 sec	200
2 x 400 crawl plaquettes	recup 15 sec	800
8x 50 crawl (25 poings fermés - 25 nage complète allure moyenne)	recup 10 sec	400
récup		
200m tranquille - nage au choix		200

Semaine 1 Mercredi

2400

échauffement		
200m crawl NC		200
100m dos		100
200 crawl respi 3/5 temps ou 2/4 temps		200
100m brasse		100
200m Jambes 4N (50m dans chaque nage)		200
Corps de séance		
20 x 50 m crawl		
10 x 50m NC bien nager et relacher départ 1' ou récup 15" max		500
100m dos		100
10 x 50m Crawl Pulboy récup 10" max		500
récup		
200m crawl éducatif par 25 (25 éduc / 25 nc)		200
100m bat jambes de crawl sans planche		100
		200
200 brasse / dos par 50m		

Semaine 1 Midi**1700**

échauffement		
200m crawl NC		200
100m battement jambes de crawl sans planche		100
200 crawl respi 3/5 temps ou 2/4 temps		200
Corps de séance		
Pyramide en Capacité aérobie (endurance) récup 30"		
100m Brasse		100
200m dos		200
300m crawl NC		300
200m (25m cr-polo/50m cr NC/100m dos/ 25m pap)		200
100m Brasse		100
récup		
100m battement jambes de crawl sans planche		100
100m crawl Pulboy		100
100m (50 dos / 50 brasse)		100

Semaine 2 Midi

2350

Penser aux 3 ondulations après chaque virage

échauffement

450m 2x(50m crawl NC+25m dos+50m crawl NC+25m brasse+50m crawl NC+25m papillon)

450

100m battement jambes de crawl planche
(25m jambe droite+25m jambe gauche+50 les deux)

100

Corps de séance

Pyramide inversée en Capacité aérobie (endurance) récup 30"

400m crawl plaquettes

400

200m crawl rattrapé

200

100m 4N inversé

100

50m dos

50

100m 4N inversé

100

200m crawl raclette

200

400m crawl PB plaquettes

400

6x25m sprint

R=30s

150

récup

100m crawl amplitude PB

100

100m dos à 2 bras

100

Semaine 1 Samedi 6 janvier**2600**

échauffement		
200m crawl NC		200
100m dos		100
200 crawl respi 3/5 temps ou 2/4 temps		200
100m brasse		100
200m Jambes 4N (50m dans chaque nage)		200
Corps de séance		
pyramide en capacité aérobie (endurance) récup 30"		
50m Pap		50
100m cr NC		100
200M cr pulboy plaquettes		200
400m cr pulboy		400
200m cr NC		200
100m dos		100
50m Pap		50
récup		
8 x 25 crawl pulboy en apnée		200
200m battements de jambes de crawl		200
8 x 25 crawl pulboy en apnée		200
100m brasse / dos		100

Semaine 2 Samedi 12 janvier

3000

Penser aux coulées 3 ondulations papillon pour chaque virage

échauffement			
800m 2x(200m crawl NC+100m 4N+50m dos+50m brasse)			800
200m jambes crawl planche			200
Corps de séance			
pyramide inversée en capacité aérobie (endurance) récup 30"			
400m crawl NC (50m rattrapé+50 m crawl NC)			400
200m 2x(25m bras droit/25m bras gauche+50m NC)			200
100m 4N			100
50m crawl polo			50
100m 4N			100
200m (4mouvements crawl/4mouvements de dos)			200
400m crawl NC			400
4x25m sprint par 2	R=30s		100
100 m souple dos à 2 bras			100
4x25m sprint départ plongé retour à pieds			100
récup			
250m nages au choix			250

Séance natation S3 du samedi 3000m

Matériel	Cycle : travail foncier et technique	Récup	Distance
	Échauffement:		
Pull boy	> 200m crawl pull boy+ 300m 3 nages par 50 (crawl, brasse , dos + 100 battements > profitez de l'échauffement pour sentir la glisse et « bien nager »		600
	Corps de séance		
Palmes/ planche	Série 1: > 3 x (4 X 50) 25m en rattrapé / 25 en crawl Rester appliqué techniquement / nager en amplitude . sentir la glisse Série 2: > 4 x 200m . Le 1er en amplitude . le 2ème et le 3ème en rythme soutenu . le 4ème bien nagé en 3-5 temps > 2 X 100 battements avec palmes (50 dorsal / 50 ventral) > 100 m souple (50 brasse / 50 dos) Série 3: > 500m pull / Plaquettes en continu (amplitude- endurance musculaire)	r=15" R=30" r=30"	2200
		Retour au calme	
	> 2 x 50 m crawl . 15m à fond le reste cool r=1'30" > 100m souple tout sauf crawl (dos 2 bras ou apnée...)	r=1'30"	200
		Total	
			3000

Semaine 48 séance du Midi

2200

échauffement	
2 fois : 25m avec les bras en brasse et les jambes en battement ; 50 brasse ; 25m avec les bras en crawl et les jambes en brasse ; 50 crawl ; 25m sur le dos avec les bras en dos crawlé et les jambes en brasse ; 50 dos.	450
150 (50 dos - 50 crawl - 50 brasse) alternant 12.5m jambes seules / 12.5 nage complète	150
Corps de séance	
2x100m avec palmes en alternant : -25 éducatifs papillon -25 crawl rattrapé - 25 jambes ondulations -25 crawl polo 2X100m avec palmes - 25 battements de crawl costal droit - 25 battements de crawl costal gauche - 50 crawl nage complète (temps de repos libre entre les 100 mètres)	400
100 nage au choix tranquille	100
4x50m en crawl en amplitude 100 battements crawl (sans planche) 4x50m en dos rattrapé 100 battements dos(planche sur les genoux) 4x50m en brasse 100 jambes de brasse (avec planche)	900
(temps de repos entre 50 m compris entre 15 et 30 secondes)	
récup	
200m aux choix	200

Semaine 47 Samedi 24 nov

3000

	échauffement		
	150m crawl NC+50m dos+100m battements planche (expirer sous l'eau)		600
	150m crawl NC + 50m brasse +100m battements planche (expirer sous l'eau)		
	200m 3 ou 4 nages selon niveau		200
	Corps de séance		
	éducatifs pour le placement de la respiration (ne pas lever la tête)		
série 1 éduc	100m crawl 1 bras l'autre tendu devant avec Planche changement 25m	planche	400
	100m NC concentration sur la respiration tous les 3 mouvements		
	100m crawl 1 bras l'autre tendu devant sans planche changement 25m		
	100m NC concentration sur la respiration tous les 3 mouvements		
	200m (25m soutenu / 25m très souple) respiration 2/3/2/3/2/3...		200
	faire 2x la série suivante : (sans pullboy pour bons nageurs)		
série 2 éduc x 2	100m pull boy . 1 bras de crawl l'autre le long du corps respiration tous	pull B	800
	les coups de bras côté bras propulseur (changement de bras 25m)		
	100m NC		
	100m pull boy . 1 bras de crawl l'autre le long du corps. Respiration côté bras opposé !!! (celui le long du corps)		
	100m NC	r=15	
	4x50m NC (25m soutenu/ 25 très souple en placant 2-3 inspirations	r=15	200
	frontales type nage en eau libre)		
	2x200m crawl respiration 3/5/7 temps bien nagé . Le 1er en NC le 2ème	r=20	400
	pull boy :plaquettes		
	retour au calme		
	200m brass/dos par 25m		200

Semaine 46 seance du samedi

3000

	échauffement		
	150m crawl NC+50m dos+100m battements planche (expirer sous l'eau)		600
	150m crawl NC + 50m brasse +100m battements planche (expirer sous l'eau)		
	200m 3 ou 4 nages selon niveau		200
	Corps de séance		
	éducatifs pour le placement de la respiration (ne pas lever la tête)		
série 1 éduc	100m crawl 1 bras l'autre tendu devant avec Planche changement 25m	planche	400
	100m NC concentration sur la respiration tous les 3 mouvements		
	100m crawl 1 bras l'autre tendu devant sans planche changement 25m		
	100m NC concentration sur la respiration tous les 3 mouvements		
	200m (25m soutenu / 25m très souple) respiration 2/3/2/3/2/3...		200
	faire 2x la série suivante : (sans pullboy pour bons nageurs)		
série 2 éduc x 2	100m pull boy . 1 bras de crawl l'autre le long du corps respiration tous	pull B	800
	les coups de bras côté bras propulseur (changement de bras 25m)		
	100m NC		
	100m pull boy . 1 bras de crawl l'autre le long du corps. Respiration côté bras opposé !!! (celui le long du corps)		
	100m NC	r=15	
	4x50m NC (25m soutenu/ 25 très souple en placant 2-3 inspirations	r=15	200
	frontales type nage en eau libre)		
	2x200m crawl respiration 3/5/7 temps bien nagé . Le 1er en NC le 2ème	r=20	400
	pull boy :plaquettes		
	retour au calme		
	200m brass/dos par 25m		200

Semaine 46 Samedi 17 nov**3000**

échauffement			
200m crawl NC+100m dos+200m crawl Respi 3/5+100m brasse			600
2x 200m Jambes 4N (50m dans chaque nage)			400
Corps de séance			
10x100m éducatif crawl objectif efficacité du mouvement, 2 fois la série (25m crawl polo/25m crawl NC)x2 (25m godille ventrale/25m brasse NC)x2 (25m essuis glaces coudes hauts/25m crawl NC)x2 (25m grand chien tête dans l'eau/ 25m brasseNC)x2 (25m brasse assise/25m crawl NC)x2	R=10s		1000
200m dos récup=15"			200
3x200m éducatif crawl (objectif efficacité des appuis) 1er 50m crawl NC- 150m crawl rattrapé avant plaquettes 2ème 50m crawl NC- 150m crawl plaquettes 3èm 50m crawl NC- 150m crawl rattrapé avant plaquettes	R=15s		600
récup			
200m (12,5m apnée+12,5m dos à 2 bras)			200

Semaine 46 Midi 13/16 nov**2600**

échauffement			
200m crawl NC+100m dos+200m crawl Respi 3/5+100m brasse			600
2x 200m Jambes 4N (50m dans chaque nage)			400
Corps de séance			
5x200m éducatif crawl objectif efficacité du mouvement, 1fois la série (25m crawl polo/25m crawl NC)x2+100m brasse NC (25m godille ventrale/25m brasse NC)x2+100m dos (25m essuis glaces coudes hauts/25m crawl NC)x2+100m brasse (25m grand chien tête dans l'eau/ 25m brasseNC)x2+100m dos (25m brasse assise/25m crawl NC)x2+100m brasse	R=15s		1000
200m crawl PB souple récup=15"			200
4x50m crawl (objectif efficacité des appuis) 25m très gros appuis sous l'eau avec amplitude+25m souple	R=15s		200
récup			
200m (12,5m apnée+12,5m dos à 2 bras)			200

Semaine 45 Samedi 10 nov**2850**

échauffement		
3 x 150m 1er en crawl ,2ème en brasse ,3ème en dos		450
4x 100m Jambes 4N (25m dans chaque nage)		400
Corps de séance		
16x50m éducatif crawl objectif Amplitude du mouvement 4 crawl avec pulboy/élastique cheville "compter le Nbs de coup de bras " 4 suivant: Crawl petite palmes "idem" 4 suivant:Crawl Pulboye "idem" 4 suivant:Crawl NC "idem"		800
200m 4N cool récup=15"		200
3x200m éducatif crawl (objectif Amplitude du mouvement) 1er 50m crawl - 100m crawl rattrapé avant -50m crawl 2ème 50m crawl - 100m crawl Rattrapé arrière -100m crawl 3èm 50m crawl - 100m planche entre les genoux -100m crawl		600
200m 4N cool		200
récup		
200m dos, brasse, crawl		200

Semaine 49 séance du Midi

2200

échauffement		
3 x 200m (50m crawl NC+50m brasse+50m crawl éduc rattrappé +50m bat jambes)		600
Corps de séance		
8X50m Crawl Polo r=15" (travail de la traction)		
100 m brasse		
8X50m Crawl poing fermé r=15" (trouver de nouveaux appuis)		1400
100m brasse		
8X50m Crawl éduc "Grand Chien" r=15"		
récup		
200m dos, brasse, crawl		200

Semaine 49 Samedi 8 DEC**2300**

échauffement		
2 x 150m 1er en crawl ,2ème en brasse ,3ème crawl éduc Rattrappé		300
3 x 100m Jambes 4N (25m dans chaque nage)		300
Corps de séance		
6X50m Crawl Polo r=15" (travail de la traction)		300
100m Brasse		100
6X50m Crawl éduc grand chien r=15" (travail de la traction)		300
100m Brasse		100
Dans chaque ligne d'eau diviser le groupe en 2 : un nageur et un compteur/régulateur d'allure. A l'aide d'une planche informé votre nageur sur sont tableau de marche en lui présentant la face rouge = ralentir ou la face bleue= accélère rien si OK sur le rythme choisi. compter la distance effectuer.	TEST : nager 10 minutes à votre allure cible que vous avez déterminée. cette allure doit être celle que vous pensez pouvoir réaliser sur 30 minutes actuellement. Ex: si vous pensez pouvoir nager sur un rythme de 2'15"/100m votre objectif sera de réaliser près de 450m . Conseil : utiliser le chrono de la piscine a bon escient en surveillant votre temps de passage dans cet exemple un départ en moins de 1' sur le premier 50m risquerait d'anéantir votre objectif. Ce test permet de connaitre vos capacités à l'instant T et de vous habituer à gérer un effort régulier À la fin de ce test vous devez être capable de continuer sur ce rythme au moins 15'.	500
récup		
8x25 m Crawl PullBoy en apnée surface r=30"		200
200m dos, brasse, crawl		200

Semaine 50 Samedi 15 DEC**2800****Thème: la respiration**

échauffement			
	400m crawl respiration 3/5/7		400
	400m dos/brasse par 50m		400
	4x25m paillon	R=15s	100
Corps de séance			
3 fois la série	25m bras droit/ 25m bras gauche avec plaquette entre l'oreille et l'épaule Respiration à chaque mouvement de bras +50m crawl NC		300
50m technique /50m crawl NC	50m crawl PB se concentrer sur une expiration active et rapide et une inspiration passive +50 m crawl NC		300
	50m crawl NC se concentrer sur le remplacement de la tête avant la prise d'appuis du bras avant +50m crawl NC		300
	4x25m papillon	R=15s	100
	400 m crawl PB plaquette respiration 5/7 tps		400
	4x25m papillon		100
		R=15s	
récup			
	200m crawl NC on va toucher le fond du bassin à chaque 12,5m		200
	200m dos, brasse		200

Semaine 52 séance du Midi

2500

échauffement		
400 (50 dos a deux bras - 50 crawl -100 brasse)		400
200 crawl palmes (50 rattrapés - 50 Nc)		200
Corps de séance		
100 pull crawl respiration 5 temps		100
2 x 100 crawl en amplitude	recup 20 sec	200
100 jambes de crawl		100
2 x 100 brasse en amplitude	recup 30 sec	200
100 dos avec pull		100
2 x 100 dos en amplitude	recup 30 sec	200
6 x 50 avec palmes en faisant :	recup 20 sec	300
- une coulée avec 3 ondulations		
- 5 mouvements de papillon ou pap éducatif		
- le reste du 50m en crawl		
200 crawl pull respiration 3 / 5/ 7 temps		200
6 x 50 comme le précédent mais sans palmes	recup 30 sec	300
récup		
200 tranquille nage aux choix		200

Semaine 52 séance du samedi matin

2600

échauffement		
400 (50 crawl - 50 dos - 50 crawl - 50 brasse)		400
200 crawl (25 jambes sans planche - 25 NC)		200
Corps de séance		
100 crawl doigts surface		100
3 x 100 crawl en amplitude (vitesse moyenne et nbres de mvts constants)	recup 10	300
100 brasse (avec une fois les bras ,deux fois les les jambes)		100
3 x 100 crawl en amplitude (vitesse moyenne et nbres de mvts constants)	recup 10 se3	300
100 dos avec pull entre les chevilles		100
200 crawl (25 costal complet - 25 nle)		200
300 crawl a vitesse moyenne (50 pull - 50 nle)		300
4 x100 palmes en faisant :	recup 20sec	400
25 crawl rattrapés		
25 nc avec le moins de mouvements		
récup		
200 nage aux choix		200

Semaine 52 séance du mercredi soir

2500

échauffement		
3 x 200 avec :		
100 crawl en faisant entre 2 et 4 ondulations dans chaque coulée		600
50 dos en faisant entre 2 et 4 ondulations dans chaque coulée		
50 brasse		
Corps de séance		
200 crawl avec pull respiration 5 temps		200
8 x 25 crawl en essayant de faire un mouvements de moins par 25 m	recup 10 sec	200
200 dos avec pull		200
8 x 25 dos en essayant de faire un mouvements de moins par 25 m	recup 20 sec	200
100 brasse tranquille		100
4 x 50 jambes de crawl (progressif par 50 m)	recup 15 sec	200
300 crawl pull en amplitude		300
6 x 50 crawl :	recup 20 sec	300
25 crawl vite		
25 crawl rattrapés		
récup		
200 nage aux choix		200

Semaine 51 séance du samedi matin

3100

échauffement			
	300m 3 nages par 50m (crawl /brasse /dos)		300
	200 m battements : > 100m battements sans planche (50 ventral / 50 dorsal) les gros orteils se froient + > 100m battements avec planche :50 en ventral avec coudes en appuis sur la planche (enfoncée de 20-30cm sous l'eau , comme pour le le gainage ventral: et 50m en dorsal avec la planche sur les cuisses . (pour limiter la montée des genoux)		200
	100m 4 nages		100
Corps de séance			
	6x50m : (25crawl/polo / 25 crawl nage complète) r=15"	r= 15"	300
	150 m : brasse/dos par 25		150
éducatifs : rattrapé/toucher cuisse -épaule ...bras tendus etc..	6x50m: (25 éducatifs / 25m battements sans planche) r=15" 150m :brasse/dos	r=15"	450
test 800m : maintenir le meilleur rythme possible en étant le plus régulier	au choix soit un test de 800m si pas fait dans la séance du soir soit la série suivante:		
	> pyramide : 100-200-300-200-100 crawl se mettre par 2 du même niveau et changer le meneur après chaque récup . possibilité de varier les allures . Rester au "contact du meneur"	r=20"	900
	300m pull-plaquettes amplitude respiration 2-3-5-3-2 temps		300
récup			
	200 m tout sauf crawl (dos 2 bras etc..)		200

Semaine 50 Midi**2300****Thème: la respiration**

échauffement			
	400m crawl respiration 2/5		400
	200m dos/brasse par 50m		200
	4x25m paillon	R=15s	100
Corps de séance			
<u>2 fois la série</u>	25m bras droit/ 25m bras gauche avec plaquette entre l'oreille et l'épaule Respiration à chaque mouvement de bras +50m crawl NC		200
50m technique /50m crawl NC	50m crawl PB respiration tous les temps +50 m crawl NC		200
	50m crawl NC se concentrer sur le remplacement de la tête avant la prise d'appuis du bras avant +50m crawl NC		200
	4x25m dos	R=15s	100
	400 m crawl PB plaquette respiration 5 tps ou 6 tps		400
	4x25m brasse		100
		R=15s	
récup			
	200m crawl NC on va toucher le fond du bassin à chaque 12,5m		200
	200m dos, brasse		200

Semaine 51 Midi

2450

Thème: les battements de jambes

échauffement			
	200 m crawl en se concentrant sur la qualité du battement. Le mouvement part de la hanche . chevilles souples . les gros orteils se froient .pieds sous l'eau		200
	3x100m palmes+planche : - 50 jambes de crawl ventral+ 50 NC avec palmes - 50 jambes de crawl dorsal + 50 m NC avec palmes - 25 m battements costal droit / 25m costal gauche + 50m NC avec palmes 100m 4 nages sans matériel	palmes planche	400
Corps de séance			
exemple hybride: jambes de brasse / bras de crawl	6 x 100m : 50m hybrides / 50m crawl r=20" après chaque 100m alterner 50m (jambes de brasse / bras de crawl +50 m NC) puis 50m (jambes de papillon / bras de crawl + 50m NC)	r=20"	600
possibilité de faire sans matériel . selon forme	3 x 150m = 1 en nage complète / 1 en pull-plaquettes / 1 en pullboy r=25"	r=25"	450
	200m souple = dos/brasse par 50		200
<u>crawl polo : garder la tête droite le regard fixe devant soi.</u>	200m (25m crawl -polo / 25m crawl NC)		200
	200m crawl amplitude respiration 3-5-7-5-3 temps		200
retour au calme			
	200m souple tout sauf crawl		200