

Semaine du 6 au 12 janv 2020 séance du midi**2500**

échauffement			
	200m crawl , 50 dos , 150 crawl , 50 brasse, 100 crawl , 50 battements (intensité progressives sur les battements) <i>sur les séquences de crawl , rechercher l'amplitude et la qualité des appuis.</i>		600
Corps de séance			
série 1:	8x100m : 50m à la meilleure vitesse moyenne possible (allure M-S) / 50m amplitude	r=20s	800
	100m récup (50 brasse / 50 dos ou dos 2 bras)		100
série 2:	4x200m : - le 1er en nage complète en 50 vite / 50m souple - le 2ème en pull boy / plaquettes progressif par 50 - le 3ème en pull boy et dégressif par 50 . on part à allure M-S et on ralentit l'allure à chaque 50 pour finir souple sur le dernier 50 - le 4ème en nage complète amplitude respiration 3-5 temps ou 4-6 temps		800
retour au calme			
	100m (50 m dos et 50m dos 2 bras)		200
	100m libre		

Semaine du 6 au 12 janv 2020 séance du midi**2500**

échauffement			
	200m crawl , 50 dos , 150 crawl , 50 brasse, 100 crawl , 50 battements (intensité progressives sur les battements)		600
	<i>sur les séquences de crawl , rechercher l'amplitude et la qualité des appuis.</i>		
Corps de séance			
série 1:	8x100m : 50m à la meilleure vitesse moyenne possible (allure M-S) / 50m amplitude	r=20s	800
	100m récup (50 brasse / 50 dos ou dos 2 bras)		100
série 2:	4x200m : - le 1er en nage complète en 50 vite / 50m souple - le 2ème en pull boy / plaquettes progressif par 50 - le 3ème en pull boy et dégressif par 50 . on part à allure M-S et on ralentit l'allure à chaque 50 pour finir souple sur le dernier 50 - le 4ème en nage complète amplitude respiration 3-5 temps ou 4-6 temps		800
retour au calme			
	100m (50 m dos et 50m dos 2 bras)		200
	100m libre		

Semaine du 6 au 12 janv 2020 séance du midi**2500**

échauffement			
	200m crawl , 50 dos , 150 crawl , 50 brasse, 100 crawl , 50 battements (intensité progressives sur les battements) <i>sur les séquences de crawl , rechercher l'amplitude et la qualité des appuis.</i>		600
Corps de séance			
série 1:	8x100m : 50m à la meilleure vitesse moyenne possible (allure M-S) / 50m amplitude	r=20s	800
	100m récup (50 brasse / 50 dos ou dos 2 bras)		100
série 2:	4x200m : - le 1er en nage complète en 50 vite / 50m souple - le 2ème en pull boy / plaquettes progressif par 50 - le 3ème en pull boy et dégressif par 50 . on part à allure M-S et on ralentit l'allure à chaque 50 pour finir souple sur le dernier 50 - le 4ème en nage complète amplitude respiration 3-5 temps ou 4-6 temps		800
retour au calme			200
	100m (50 m dos et 50m dos 2 bras)		
	100m libre		