Semaine du 6 au 12 janv 2020 séance du samedi			3000
	échauffement		
	300m 3 nages (dos - brasse - crawl) par 50 2 x 150 m (50 crawl / 25 battements)		600
	200m éducatifs (25 éduc / 25 crawl nage complète) 1: petit chien 2: grand chien 3: crawl polo 4: rattrapé		200
	Corps de séance		
pyramide 1:	100-200-300-400 crawl allures: vite sur les 100 , soutenu sur 200 , vitesse de croisière sur 300 et 400	r=20s	1000
pyramide 2	400-300-200-100 crawl en pull plaquettes (mêmes allures en fonction des distances)	r= 20s	1000
	retour au calme		
	200m : 100m brasse avec apnée sur 2-3 ondulations ; 100 m libre		200