

Semaine du 12 juin samedi		2600	
Echauffement			
	300m Cr très souple		300
	4x100m 4N (2 en PB et 2 en NC si vous voulez !)		400
	100m jbes		100
Corps de séance			
	4x200m : 1er en PB plaq : 150m allure course - 50m souple 2ème en NC : 150m en allure course - 50m souple 3ème en PB : 150m en allure course - 50m souple 4ème en NC : 150m allure course - 50m souple	20"	800
	100m souple au choix		100
	100m Cr PB Cheville (gainage)		100
	100m : 25m nage hybride - 25m Cr amplitude		100
	100m Cr PB cheville		100
	100m : 25m nage hybride - 25m Cr amplitude		100
	6x50m Cr : 25m très vite - 25m souple	20"	300
Récup	200 au choix		200

Semaine du 18 juin midi		2500	
Echauffement			
	400m Cr très souple		400
	200 m brasse/dos par 100m		200
	200m jbes		200
Corps de séance			
	20x75m : 25m sprint - 50m soutenu 5 en NC 5 en PB 5 en PB plaquettes 5 en NC	D=1mn	1500
Récup	200 au choix		200

Semaine du 12 juin soir		2400	
<u>Echauffement</u>			
	100m Cr - 50m dos		150
	100m Cr - 50m jbes		150
	100m Cr - 50m brasse		150
	4x50m Cr : 25m Freq - 25 souple		200
<u>Corps de séance</u>			
	5x100m : 25m très vite - 50m allure course - 25m souple	20"	500
	100m souple au choix		100
	400m à 600m Cr PB plaq allure endurance en force		500
	8x75m Cr bien nagé	20"	450
<u>Récup</u>	200 au choix		200

Semaine du 29 mai samedi		2700	
<u>Echauffement</u>			
	200 crawl-150 dos-100 brasse-50 pap	500	
	200 jambes (50 battements-50 brasse)	200	
<u>Corps de séance</u>			
	<u>6x200 crawl (récup 20")</u>	1400	
	1 : Pull/Plaq/élast		
	2 : Pull/Plaq		
	3 : Pull		
	4 : NC endurance		
	5 : <i>NC seuil</i>		
	6 : NC VMA		
	<u>8x50 crawl seuil (récup 15")</u>	400	
	avec 3 mouvement crawl polo tête devant au milieu de chaque longueur (orientation course)		
<u>Récup</u>	200 au choix	200	

Semaine du 29 mai midi		2450	
Echauffement			
	100 cr - 50 pap	450	
	100 cr - 50 dos		
	100 cr - 50 brasse		
	100 jambes	100	
Corps de séance	10x100 crawl NC chaque 100 décomposé en : (25 vite/50 cool/25 vite)	1000	
	100 dos récup	100	
	600 PB (50 end / 50 seuil)	600	
Récup	200	200	

Semaine du 5 juin soir		2500	
Echauffement			
	100m 4N NC	100	
	200m 4N en jambes	200	
Corps de séance		2000	
	2 fois le bloc suivant		
	400m au seuil r=30"		
	2x200m allure spé r=30"		
	2x100m VMA r=15"		
	<i>1°/ en NC 2°/ en PB et fréquence</i>		
Récup			
	200 au choix	200	

Semaine du 29 mai samedi**2800**

Echauffement				
	200m crawl NC+2x100m 4N+ 200m crawl PB+200m jambes		800	
Coprs de la séance	6x200m crawl allure course	R=45"	1200	
	200m Cr PB Plaç cool		200	
	4x25m crawl sprint	D=1mn	100	
	200m crawl PB Plaç soutenu		200	
	4x25m crawl sprint	D=1mn	100	
Récupération	200m au choix (pas crawl)		200	

Semaine du 29 mai midi		2300	
	allures courses		
Echauffement			
	200m Cr	200	
	2x100m 4N	200	
	2x100m jambes 4N	200	
Corps de séance	Ca doit piquer, si ça parle trop augmenter l'allure		
	30x50m crawl allure course Départ 1mn	1500	
	3x(5 en crawl NC+ 5 en crawl PB)		
	200m souple nage au choix	200	
Récup	100m au choix		

Semaine du 22 mai soir		2625	
	allure course		
Echauffement			
	100m crawl NC+50m dos+200m crawl NC+50m brasse	400	
	2x100m jambes 4N	200	
	200m crawl PB progressif par 50m	200	
Corps de séance			
	3 fois la série en allure course	1125	
	200m crawl R=30"		
	100m crawl R= 20"		
	50m crawl R= 10"		
	25m crawl R= 5"		
	400m crawl PB plaquettes	400	
	8x 25m sprint crawl		R=15"
		200	
Récup	100 m au choix	100	

Semaine du 22 mai samedi**2550****Corps de séance**

600m Cr		600	
6x25m sprint	dép 1'	150	
600m Cr PB Plaq		600	
6x50m Cr : 25m très vite - 25m amplitude		300	
600m Cr PB		600	
6x50m : 25m autre nage - 25m Cr		300	

Semaine du 22 mai midi		2400	
	allures variées		
Echauffement			
	200m Cr		200
	2x100m 4N		200
	200m Cr PB en alternant 25m freq - 25m souple		200
Corps de séance			
	8x50m Cr NC progressif finir très vite (nager de plus en plus vite en conservant une bonne technique)	r 20"	400
	400m à 500m Cr PB plaq		500
	8x50m Cr NC : 25m VMA - 25m souple sur le retour		400
	4x100 : 100m Cr PB cheville 100m (25m pap - 25m Cr - 25m pap - 25m Cr) 100m Cr PB cheville 100m (25m brasse - 25m Cr - 25m brasse - 25m Cr)		400
Récup	100m au choix		100

Semaine du 22 mai soir		2400	
	allure course		
Echauffement			
	200m Cr très souple		200
	100m brasse		100
	100m dos		100
	4x50m Cr NC : 25m en freq de bras - 25m amplitude		200
Corps de séance			
	série allure course 6x150m 2 en PB plaq 2 en PB 2 en NC	r 30"	900
	100m souple sans Cr		100
	100m Cr PB cheville		100
	100m Cr PB en allant cherche loin devant		100
	100m Cr PB cheville		100
	100m Cr PB en allant chercher loin devant		100
	3x100 m : 25m vite - 75m sur la lancée... bien nagé		300
Récup	100 m au choix		100

Semaine du 15 mai soir		3000	
	Allures variées		
Echauffement	5x100 4N	500	
	200 crawl souple technique	200	
	100 jambes	100	
Corps de séance	6 FOIS	1500	
	100 end - 75 seuil - 50VMA - 25 sprint		
	Récup 15" entre chaque distance. 30" entre chaque série		
	8x50 (4 seuil - 4 VMA) : récup 15"	400	
	avec 4 mouvements de crawl polo au milieu du bassin sur chaque 25 (recherche de bouée)		
Récup	300 au choix	300	

Semaine du 15 mai midi		2700	
<u>Echauffement</u>			
	200 crawl-150 dos-100 brasse-50 pap	500	
	200 jambes (50 battements-50 brasse)	200	
<u>Corps de séance</u>			
	<u>6x200 crawl (récup 30")</u>	1400	
	1 : Pull		
	2 : Pull/Plaq		
	3 : Pull		
	4 : NC endurance		
	5 : <i>NC seuil</i>		
	6 : NC vite		
	<u>8x50 crawl seuil (récup 15")</u>	400	
	avec 3 mouvement crawl polo tête devant au milieu de chaque longueur (orientation course)		
<u>Récup</u>	200 au choix	200	

Semaine du 15 mai soir		2800	
Echauffement			
	200 au choix	200	
Corps de séance			
<u>mise en route</u>	300 à 400m au Cr NC cassé en 75 seuil + 25 vite	400	
<u>Série</u>	12 à 16x100m VMA r=15"	1600	
	- 3 à 4 en Cr NC		
	- 3 à 4 en Cr Plaq+PB+Elast		
	- 3 à 4 en Cr PB+Elast		
	- 3 à 4 en Cr PB		
<u>Récup</u>	Récup 50m au choix	50	
<u>Série</u>	400m Cr PB cassé en 200 VMA + 200 seuil	400	
Récup			
	150 au choix	150	

Semaine du 1er mai samedi**2700**

Semaine du 1er mai samedi		2700	
	seuil		
Echauffement			
	300m Cr très souple	300	
	100m dos	100	
	100m brasse	100	
	300m Cr PB : 25m vite - 75m endurance	300	
	100m jbes	100	
Corps de séance			
	pyramide allure course (tout au même rythme) 2x50m 1x100m 1x150m 1x100m 2x50m	550	
	100m souple au choix	100	
	450m cassé en : 50m Cr endurance - 50m éduc Cr - 50m autre nage	450	
	12x50m : 4 en PB plaq - 4 en PB - 4 en NC	600	
Récup	100m au choix	100	

Semaine du 8 mai samedi**2900**

Semaine du 8 mai samedi		2900	
	seuil		
Echauffement			
	400m Cr très souple	400	
	50m dos	50	
	200m crawl PB	200	
	50m brasse	50	
	200m jbes crawl	200	
Corps de séance			
	10 x 150m : allure course (il faut du rythme)	R=15sec	1500
	5 en nage complète crawl et 5 crawl avec PB		
	100m souple (brasse ou dos)		100
	4x 25m papillon départ toutes les minutes		100
	50m souple brasse ou dos		50
	6x25m crawl NC départ toutes les minutes		100
	50m souple brasse ou dos		50
Récup	100m au choix		100

Semaine du 1er mai midi**2350**

Semaine du 1er mai midi		2350	
	seuil		
Echauffement			
	200m Cr très souple	200	
	150m : 25 dos - 100m Cr - 25m dos	150	
	150m : 25m brasse - 100 m Cr - 25m brasse	150	
	150m : 25m jbes - 100m Cr - 25m jbes	150	
Corps de séance			
	3 à 4 x100m : 75m allure course - 25m endurance	r 25"	400
	300m à 400m Cr PB plaq		400
	3 à 4 x100m Cr : 75m allure course - 25m endurance	25"	400
	100m Cr : 25m éduc - 25m amplitude		100
	100m autre nage que Cr		100
	100m Cr : 25m éduc - 25 amplitude		100
	100m autre nage que Cr		100
Récup	100m au choix		100

Semaine du 8 mai midi		2400	
	seuil		
<u>Echauffement</u>			
	200m Cr très souple	200	
	50m brasse + 100m jbes de crawl	150	
	200m crawl PB	200	
	50m dos + 100m jbes de crawl	150	
<u>Corps de séance</u>	On débranche le cerveau !!!		
	30 x 50m: allure course+ Départ toutes les minutes	1500	
	3x(5 en nage complète et 5 avec PB)		
	Si vous avez moins de 10sec de récup dans ce cas R=15sec		
	100m souple brasse ou dos	100	
Récup	100m au choix	100	

Semaine du 1er mai soir		2400	
	seuil		
Echauffement			
	200m Cr très souple		200
	2x100m 4N PB		200
	200m Cr NC endurance		200
	4x25m jambes (12,5m vite - 12,5 cool)		100
Corps de séance			
	5x100m Cr NC allure course	r 20 à 30"	500
	100m souple au choix (pas crawl)		100
	2x300m : 1er en PB plaq : W de force (bons appuis et fin de poussée) 2ème en NC : allure endurance bien nagé		600
	100m Cr PB cheville		100
	100m nage hybride : bras brasse - jbes Cr		100
	100m Cr PB cheville		100
Récup			
	4x50m : aller Cr - retour autre nage		200

Semaine du 8 mai soir		3700	
	seuil		
Echauffement			
	200m Cr très souple	800	
	200m 4N PB		
	200m Cr PB		
	200m jambes palmes		
Corps de séance			
	20x100m Cr NC nagé régulier	2000	
	5x100m crawl NC		
	5x100m crawl PB		
	5x100m 4N		
	5x100M crawl NC		
	100m souple	100	
	600m crawl PB plaquettes cool	600	
Récup	200m au choix	200	

Semaine du 24 avril samedi**2900**

	travail d'allures			
Echauffement				
	400 crawl technique allonge max		400	
	2x150 dos-brasse crawl (par 50)		300	
	100 jambes		100	
Corps de séance	400 endurance en s'appliquant sur la technique (recup 30")		400	
	300 Pull Plaq endurance (recup 30")		300	
	200 seuil (recup 30")		200	
	4x100 VMA (recup 20")		400	
	6x50 vite (recup 20")		300	
	8x25 sprint (recup 20")		200	
Recup	300 au choix		300	

Semaine du 24 avril midi		2500	
	travail d'allures		
Echauffement			
	4x100 4N inversé	400	
	200m jambes	200	
Corps de séance			
	Pyramide, récup 20" après chaque distance		
	100m Cr NC VMA	100	
	200m Cr NC Seuil	200	
	300m Cr NC Endurance	300	
	400m Cr Plaquette+PB appuis profonds en endurance	400	
	300m Cr NC Endurance	300	
	200m Cr NC Seuil	200	
	100m Cr NC VMA	100	
Récup			
	100m dos tranquille	100	
	100m Cr NC cool respiration 5 temps	100	
	100m au choix	100	

Semaine du 24 avril soir		2500	
	seuil et vitesse		
<u>Echauffement</u>			
	100 4N inversé NC	100	
	100 4N jambes	100	
	200 dos/brasse/Cr par 25 NC	200	
	100 jambes	100	
<u>Série de prépa</u>			
	8*25 vite r=30"	200	
<u>Corps de séance</u>			
	400m Plaq+PB avec gros appuis profonds r=1 à 2'	400	
	8*50 Cr NC en accélération progressive sur le 50 pour finir très vite	d=1'15	400
	200m jbes	200	
	400m Cr PB cassé en 75 seuil + 25 cool - r=1 à 2'	400	
	8*25 sprint Cr NC	100	
<u>Récup</u>			
	300 au choix	300	

Semaine du 17 avril samedi**2500**

Semaine du 17 avril samedi		2500	
	semaine plus cool		
echauffement			
	300m Cr NC + 300m Cr PB	600	
	50m cr + 50m jbes de Cr	100	
	50m brasse + 50m jbes de brasse	100	
	50m dos + 50m jbes de dos	100	
corps de séance			
	6 X 100m Crawl:	R=15 sec	600
	50m Cr plaquettes + 25m Cr NC sprint + 25m Cr souple		
	2 X 200m Crawl	R=30sec	400
	100m Cr + 50m Cr polo + 50m Cr PB soutenu		
	4 X 50m: départ 2 dauphins	R=1mn	200
	25m Cr print + 25m Cr soutenu		
Récup	200m Cr + 200m Cr PB bien pauser sa nage	400	

Semaine du 17 avril midi		1650	
	semaine pas plus cool		
echauffement	Petit échauffement à sec conseillé		
	Nager 10mn en faisant la plus longue distance en crawl	?	
	200m jambes de Cr	200	
corps de séance			
	6 fois la série en sprint	450	
	25m Cr R=30 sec + 50m Cr R= 1 mn		
	Travail technique par 100m en crawl:(2 fois la série)	400	
	25m bras droit+ 25m bras gauche + 50 m nage complète		
	50m rattrapé pausé + 50 m nage complète		
	4x(12,5m Cr souple+25m Cr sprint+12,5 m Cr souple)	R=30sec	400
	4x(12,5m Cr sprint+ 25m Cr souple+ 12,5m Cr sprint)		
Récup	200m		200

Semaine du 17 avril soir			2400	
	semaine sprint: simple mais efficace à fond			
echauffement				
	400m Crawl NC + 400m Crawl PB		1000	
	25m papillon+25m crawl+ 50m dos			
	25m papillon+ 25m crawl+ 50m brasse			
corps de séance	Objectif: garder le même temps sur les 50m			
	6x50m Cr sprint	R= 1mn	300	
	400m Cr plaquettes (PB au choix)		400	
	4x50m Cr sprint	R= 1mn	200	
	200m Cr plaquettes (PB au choix)		200	
	2x50m Cr sprint	R=1mn	100	
Récup	200m souple		200	

Semaine du 10 avril samedi**2350**

	semaine plus cool			
echauffement				
	150m Cr - 50m pap - 50m jbes pap sans planche		250	
	150m Cr - 50m dos - 50m jbes dos sans planche		250	
	150m Cr - 50m brasse - 50m jbes brasse sans planche		250	
corps de séance				
	12x50m : 4x50m Cr PB plaq 4x50m Cr PB 4x50m Cr NC		600	
	2x (25m brasse assis - 50m Cr amplitude - 25m brasse assis)		200	
	2x (25m dos PB cheville - 50m Cr amplitude - 25m dos PB cheville)		200	
	3x200m Cr endurance : 1 NC - 1 PB - 1 NC		600	
Récup				

Semaine du 19 juin soir		2350	
	semaine plus cool		
echauffement			
	150m Cr - 50m pap - 50m jbes pap sans planche		250
	150m Cr - 50m dos - 50m jbes dos sans planche		250
	150m Cr - 50m brasse - 50m jbes brasse sans planche		250
corps de séance			
	12x50m : vite 4x50m Cr PB plaq 4x50m Cr PB 4x50m Cr NC	R= 15"	600
	2x (25m brasse assis - 50m Cr amplitude - 25m brasse assis)		200
	2x (25m dos PB cheville - 50m Cr amplitude - 25m dos PB cheville)		200
	3x200m Cr endurance : 1 NC - 1 PB - 1 NC		600
Récup	100m au choix		

Semaine du 19 juin midi		2400	
	semaine plus cool		
echauffement			
	200m Cr	200	
	2x100m 4N	200	
	200m Cr	200	
	2x100m 4N PB	200	
corps de séance			
	300m Cr PB Plaq (en force)	300	
	3x100m Cr NC	300	
	3x : 50m Cr PB cheville - 50m Cr amplitude (travail de gainage)	300	
	300m Cr PB plaq (en force)	300	
	6x50m Cr en rythme (aller chercher loin devant)	300	
Récup	100m	100	

Semaine du 10 avril soir		2400	
	semaine plus cool		
echauffement			
	150m Cr	550	
	50m Brasse		
	150m Cr PB		
	50m dos		
	150m Cr		
corps de séance			
	6x50m Cr PB plaq	300	
	400m à 500m Cr NC (resp 5 tps 25m / 100m)	400	
	4x50m jbes : Cr - dos - Cr - brasse	200	
	50 souple		
	6x50m Cr PB	300	
	450m Cr cassé : 50m Cr amplitude - 50m Cr éduc - 50m autre nage	R=20"	450
Récup			
	200 souple		200

Semaine du 19 juin samedi		2800	
	vma		
echauffement			
	200m crawl	800	
	200m jambes		
	100m brasse		
	100m dos		
	4x50m crawl progressif par 50m		
corps de séance			
	400m (50m crawl allure course - 50m crawl cool)	400	
	200m crawl PB nagé ample	200	
	8x50m crawl NC vite	R=15"	400
	200m cool (50 brasse - 50 dos)	200	
	400m crawl NC (100 cool - 200 en rythms - 100 cool)	400	
Récup			
	200m souple dos et brasse	200	
	8x25m crawl PB apnée amplitude et glisse	200	

Semaine du 3 avril midi		2200	
	vma		
echauffement			
	300m crawl PB		
	2x100m 4N en jambes	600	
	4 x 25m crawl vite		D=1'
corps de séance	<i>1ere série VMA</i>		
	100m r=30"		
	75m r=25"		
	50m r=20"		
	25m		
	50 souple		
	200m seuil	500	
	100 souple dos et brasse	100	
	300m crawl PB souple	300	
	<i>2eme série VMA</i>		
	100m r=30"		
	75m r=25"		
	50m r=20"		
	25m		
	50 souple		
	200m seuil	500	
Récup			
	200 souple	200	

Semaine du 3 avril soir			2400	
	vma			
echauffement				
	100 crawl		650	
	100 jambes			
	100 4N			
	100 jambes 4N			
	100 crawl			
	3x 50 crawl progressif			
corps de séance				
	200 crawl vma		750	
	50 souple			
	2x100 crawl vma récup 30"			
	50 souple			
	4x50 crawl vma récup 20"			
	50 souple			
	400 crawl pull nagé ample		400	
	8x50 crawl 25 vite / 25 cool	R=20"	400	
Récup				
	200 souple		200	

Semaine du 27 mars samedi**2600**

Semaine du 27 mars samedi		2600	
	vma		
echauffement			
	100m Cr + 50m jambes de crawl sans planche	150	
	100m brasse + 50m jambes de brasse sans planche	150	
	100m dos + 50m jambes de dos sans planche	150	
	2x100 4N	200	
corps de séance			
	série VMA : 3 fois la série en crawl 25m récup 10"+ 50m récup 20"+ 75m récup 30"	450	
	4x 100m technique: 50m rattrapé+ 50m crawl NC 50m raclette+ 50m crawl NC 50m fin de poussée+ 50m crawl NC 50m rattrapé cuisse+ 50m crawl NC	400	
	400m plaquettes sans PB (moins de 6mn)	400	
	4x 25m crawl très vite départ plongé retour à pieds	100	
	1 ou 2 fois: 400m progressif par 100m (lent, moyen, vite, très vite)	400	
Récup			
	200m souple au choix	200	

Semaine du 27 mars midi		2250	
	vma		
echauffement			
	100m crawl+50m dos+100m 4N+100m crawl+50m brasse+100m 4N		400
	4x50m avec planche : 25m jbes vite - 25m jbes souple		200
corps de séance			
	1ère série VMA : 3 fois la série 100m Cr + 50m Cr	r 25"	450
	50m très souple au choix		50
	200m Cr PB (respi 3, 5, 7, 9) bien se relacher		200
	200m (50m brasse+ 50m dos)		200
	2ème série VMA : 4 fois la série 25m Cr récup 10"+50m Cr récup 20"		300
	50m souple dos à 2 bras 200m : 25m godille dorsale - 25m crawl-25m brasse assise- 25m dos		250
Récup			
	200m souple au choix (12,5m d'apnée à chaque 25m)		200

Semaine du 27 mars soir		2550	
	vma		
echauffement			
	400m Cr NC+ 400m Cr PB souple en continu	800	
	200 m jambes(100m crawl+ 100m 4N)	200	
corps de séance			
	1ère série VMA : 2 fois la série 100m récup 30" 50m récup 20" 25m récup 10"	350	
	50m dos très souple	50	
	100m crawl pb chevilles	100	
	2ème série VMA : 2 fois la série 25m récup 10" 50m récup 20" 100m récup 30"	350	
	50m dos très souple	50	
	2 ou 3x150m : 100m crawl plaquettes - 25m crawl rapide sans plaquette- 25m souple	450	
Récup			
	200m souple au choix	200	

Semaine du 20 mars samedi**2450**

Semaine du 20 mars samedi		2450	
	vma		
echauffement			
	150m Cr PB très souple	150	
	100m brasse	100	
	150m Cr NC	150	
	100m dos	100	
	4x50m : 25m Cr , on sort du bassin, on fait le tour du plot, on plonge 25m Cr	200	
corps de séance			
	série vma 2x50m récup 20" 2x 75m récup 25" 2x100m récup 30" 2x 75m récup 25" 2x50m récup 20"	r 30"	700
	50m très souple au choix		50
	450m endurance cassé : 50m Cr - 50m éduc - 50m autre nage que Cr		450
	50m très souple au choix		50
	6 à 9 x50m Cr bien nagé (pas forcément vite mais appliqué) 3x 50m PB plaq 3x50m PB (3x50m NC)		300
Récup			
	200m souple au choix		200

50		2350	
	vma		
echauffement			
	4 x 150 m : 25m pap - 100m Cr - 25m pap 25m brasse - 100m Cr - 25m brasse 25m dos - 100m Cr - 25m dos		600
	4x50m : 25m jbes planches - 25m Cr planche entre les jambes		200
corps de séance			
	1ère série vma 4x 100m Cr	r 30"	400
	50m très souple au choix		50
	200m Cr PB Plaq travail de force		200
	200m Cr PB resp 5 temps		200
	2ème série VMA 6 à 8 x 50m Cr	r 20"	300
	200m : 25m Cr - 25m nage hybride (bras Cr - jbes brasse ou bras Cr- jbes dos)		200
Récup			
	200m souple au choix		200

Semaine du 13 mars soir		2350	
	vma		
echauffement			
	200m à 300m Cr très souple		200
	200m autre nage que Cr au choix		200
	4x75m : 25m fréquence - 50m endurance (Cr- dos - brasse - Cr)		300
corps de séance			
	1ère série VMA : 50 - 50 - 75 - 75 - 50 - 50	r 20"	350
	50m dos très souple		50
	300m à 400m Cr PB plaq (travail de force, fin de poussée)		300
	2ème série VMA : 6 x50m (de préférence sans PB)		300
	50m dos très souple		50
	4x100m : 25m éduc - 25m Cr amplitude		400
Récup			
	200m souple au choix		200

Semaine du 13 mars samedi**3000**

echauffement				
	100 crawl - 75 brasse - 50 dos - 25 pap		250	
	200 jambes		200	
	100 crawl - 75 brasse - 50 dos - 25 pap		250	
	200 crawl educatif		200	
corps de séance				
	série en crawl NC			
	25m vma - 25m souple r=15"			
	50m vma - 50m souple r=15"		300	
	75m vma - 75m souple			
	600m crawl non stop (200m PB cool - 200m NC allure de 400 - 200m PB plaquettes amplitude)		600	
	200m souple (50 dos - 50 jbes dos - 50 brasse - 50 jbes brasse)		200	
	8x50m crawl NC allure VMA	r=20"	400	
	100 souple dos et brasse		100	
	série en crawl NC			
	25m vma - 25m souple r=15"			
	50m vma - 50m souple r=15"		300	
	75m vma - 75m souple			
Récup				
	200 souple au choix		200	

Semaine du 13 mars midi		2300	
echauffement			
	2x(100 cr - 50 brasse - 100 jambes - 50 dos)		600
	4x25m cr sprint	d=1'	100
corps de séance			
	6x75m cr vma	r=30"	450
	50m souple		50
	400m crawl PB (50m vma - 50m souple)		400
	50m souple		50
	6x75m cr vma	r=30"	450
Récup			
	200m souple au choix		200

Semaine du 13 mars soir		2200	
	vma en pyramide		
echauffement			
	100m crawl	700	
	100m dos		
	200m jambes		
	100m brasse		
	100m jambes		
	2x50m progressif		
corps de séance			
	pyramide crawl PB allure vma 25 - 50 - 75 - 100 - 75 - 50 - 25 récup 30" entre chaque distance	400	
	100m souple dos et brasse	100	
	pyramide crawl NC allure vma 25 - 50 - 75 - 100 - 75 - 50 - 25 récup 30" entre chaque distance	400	
	400m crawl PB respiration 5tps amplitude	400	
Récup			
	200m souple au choix	200	

Semaine du 27 février samedi**2550**

Semaine du 27 février samedi		2550	
	thème : endurance , vitesse		
echauffement			
	150m crawl NC+150m crawl PB+50m dos	350	
	100m crawl NC+100m crawl PB+50m brasse	250	
	100m 4N+100m jambes+100m 4N+100m jambes 4N	400	
corps de séance	600m	600	
	200m crawl NC (resp 3, 5, 7 tous les 25m)		
	200m crawl PB soutenu		
	200m crawl plaquettes		
	400m	400	
	(25m crawl progressif+25m crawl souple)x8		
	200m	200	
	(25m papillon+25m brasse)x4		
	100m 4N	100	
	50m crawl polo	50	
Récup	200m au choix	200	

Semaine du 6 mars midi**2400**

Semaine du 6 mars midi		2400	
	thème : endurance , vitesse		
echauffement			
	100m Cr + 50m dos + 100 crawl 5tps+ 50m brasse	300	
	100m jambes crawl+ 200m crawl PB+100m jambes 4N+50m dos	450	
corps de séance			
	400m: (25m papillon+75m crawl NC) x4	400	
	200m: (25m crawl NC rapide+25m Crawl souple en rattrapé) x4	200	
	100m : (25m crawl polo+ 25m brasse) x2	100	
	50m crawl rapide	50	
	100m : (25m crawl polo+ 25m dos)x2	100	
	200m : (25m crawl progressif+25m crawl souple) x4	200	
	400m soutenu: (100m crawl PB+100m crawl NC)x2	400	
Récup	200 m souple (12,5m apnée+12,5m au choix)x4	200	

Semaine du 6 mars soir		2350	
	thème : ouille! ouille! ouille!		
echauffement			
	200m Crawl NC+50 m dos+200m crawl NC respi 5 tps+50m brasse	500	
	3 x 100m 4N	300	
	Série jambes à la verticale bras le long du corps: 3x20s et 3x30s		
corps de séance	7x25m très rapide	250	
	25m crawl Récup:20s		
	25m crawl Récup:15s		
	25m crawl Récup:10s		
	25m crawl Récup: 5s		
	25m crawl Récup:10s		
	25m crawl Récup:15s		
	25m crawl Récup: 20s		
	25m crawl		
	600m : (200m crawl NC allure souple - 200m crawl PB allure soutenue - 200m crawl NC plaquettes rapide)	600	
	5x 100m technique:	Récup:15s	500
	50m crawl rattrapé posé+50m crawl NC		
	50m crawl touché épaule+50m crawl NC		
	50m crawl rattrapé posé+50m crawl NC		
	50m crawl touché épaule+50m crawl NC		
	50m crawl bras tendu+50m crawl NC		
			200
Récup	200m souple aux choix		

Semaine du 27 février samedi**2550**

Semaine du 27 février samedi		2550	
	thème : endurance , vitesse		
echauffement			
	200m à 300m Cr	300	
	100m dos	100	
	200m : 50m jbes/50m crawl	200	
corps de séance			
	5x250m : 1er : 25m vite - 25m souple 2ème endurance resp 3-5 temps (par 50) 3ème 25m vite - 25m autre nage 4ème 250m endurance Cr PB plaquette 5ème 25m Cr vite - 25m souple	1250	
	4x50m Cr planche entre les jambes (rester gainer)	200	
	100m brasse dos	100	
	4x50m 25m éduc 25m au choix (gd chien , ratt, coude haut, fin de poussée)	200	
recup	200m souple : 100m crawl - 100m nage au choix	200	

Semaine du 27 février midi**2300**

Semaine du 27 février midi		2300	
	thème : endurance , vitesse		
echauffement			
	3x150m : 100m Cr - 50m autre nage	450	
	4x50m : 25m jbes planches - 25m Cr planche entre les jambes	200	
corps de séance			
	6x25m sprint	dep 1'	150
	4x100m plaq (travail de force en endurance)		400
	6x50m Cr NC : 25m souple - 25m vite	r 20"	300
	400m : 50m Cr PB - 50m autre nage (sans PB pour la brasse)		400
	4x50m Cr PB cheville		200
recup	200 souple au choix		200

Semaine du 27 février soir**2450**

Semaine du 27 février soir		2450	
	thème : endurance , vitesse		
echauffement			
	200m Cr		200
	2 à 3 x 100m 4N		300
	100m jbes		100
	4x50m progressif		200
corps de séance			
	4x100m Cr NC : 25m très vite - 75m endurance	r 20"	400
			100
	300 à 450m plaq avec 100m Cr - 50m dos		300
			100
	6x50m Cr (PB) : 25m très vite - 25m endurance	r 20"	300
			50
	3 à 4 x 100m PB cassé en 50m éduc - 50 m amplitude		200
recup	200 souple au choix		200

Semaine du 20 février samedi		3200	
	theme: endurance et nages		
echauffement			
	3x(100m 4N - 100m jambes - 100m crawl PB)	900	
corps de séance			
	Pyamide 30" de récup entre chaque exercicer		
	50m crawl NC vite	2100	
	100m 4N cool		
	200m (25m crawl NC vite - 25m dos cool - 25m crawl NC vite - 25 brasse cool)		
	400m (25m crawl polo - 50m crawl NC - 25m brasse)		
	600m crawl PB plaquettes respiration 5tps nager ample		
	400m (25m crawl polo - 50m crawl NC - 25m brasse)		
	200m (25m crawl NC vite - 25m dos cool - 25m crawl NC vite - 25 brasse cool)		
	100m 4N cool		
	50m crawl NC vite		
recup			
	200m souple	200	

Semaine du 20 février midi		2700	
	theme: allure course (régularité)		
echauffement	200m crawl PB	600	
	100m jambes		
	2x100m 4N		
	100m jambes		
corps de séance			
	15x100m crawl <i>nagé le plus régulier possible</i> 10 en nage complète et 5 en PB	R=20"	1500
	100 souple		100
	400m crawl PB respiration 2/3/5/7/9/7/5/3 par 50m		400
recup			
	100m souple		100

Semaine du 20 février soir		2400	
	thème : vitesse		
echauffement			
	3x(100m 4N - 100m jambes)		600
	2x50m crawl progressif sur chaque 50m		100
corps de séance	4x25m crawl sprint	D=1'	100
	4x100m crawl NC <i>allure de 400m</i>	R=25"	400
	100m souple dos ou brasse		100
	400m crawl PB respiration 5 tps nagé ample		400
	4x25m crawl sprint	D=1'	100
	4x100m crawl NC <i>allure de 400m</i>	R=25"	400
recup	200 souple au choix		200

Semaine du 13 fév samedi**2600**

Semaine du 13 fév samedi		2600	
	thème : endurance - vitesse		
echauffement			
	200m Crawl+50m dos+ 50 m brasse		
	1x en NC	300	
	1x en PB	300	
	1x en PB cheville	300	
corps de séance			
	600m en crawl:	600	
	200m (100m 4N + 100m crawl NC)		
	200m (100m 4N+ 100m crawl PB)		
	200m (100m 4N+100m crawl PB plaquettes)		
	3 ou 2x la série enchainée (Ca doit piquer fort), c'est mieux 3	Récup:10"	150
	25m crawl à fond		
	50m crawl à fond		
	75m crawl à fond		
	100m souple dos ou/et brasse		100
	75m crawl à fond	Récup:10"	150
	50m crawl à fond		
	25m crawl à fond		
	100m souple dos ou/et brasse		100
	400m crawl PB bien nagé		400
Récup	200m (alterner 5 mouvements de dos et 5 mouvements de crawl)		200

Semaine du 12 fév midi		2450	
	thème : endurance - vitesse		
echauffement			
	2x(100m crawl NC+50m dos+100m crawl respi 5tps+50m brasse)		600
corps de séance			
	4x50m (25m jambes+25m crawl NC)	Récup: 15"	800
	4x50m (25m crawl rattrapé+ 25m crawl NC)		
	4x50m (25m papillon+ 25m crawl NC)		
	4x50m (25m appuis max sous l'eau+ 25m crawl NC)		
	3x75m NC	Récup:10"	225
	1x(25m crawl à fond+50m dos souple)		
	1x(25m papillon souple+ 25m crawl à fond+ 25m brasse souple)		
	1x(50m brasse souple+ 25m crawl à fond)		
	200m crawl PB amplitude max		200
	3x75m		225
	1x(25m crawl à fond+ 50m brasse souple)		
	1x(25m papillon+25m crawl à fond+ 25m dos souple)		
	1x((50m dos souple+25m crawl à fond)		
	400m crawl PB amplitude max		400
Récup	200m souple au choix (apnée 12,5m à chaque départ du mur)		200

Semaine du 13 fév soir		2450	
	thème : endurance - vitesse		
echauffement	200m crawl NC+ 100m brasse+ 50m dos+ 25m papillon+25m brasse+ 50m dos+ 100m 4N+200m crawl		750
	100m jambes(12,5m vite+12,5 m souple)		100
corps de séance			
	4x100m (50m crawl rapide+ 50m crawl souple)	recup:15"	400
	2x200m (50m papillon+100m crawl souple+ 50m brasse)	recup:20"	400
	1x400m (2 x [100m crawl NC+100m crawl PB])		400
	4x 50m crawl plaquettes rapide(sans PB)	dép:1'	200
Récup	200m souple au choix		200

Semaine du 6 fév midi		2400	
	thème : endurance - vitesse		
echauffement			
	2x la série : (1 en NC et 1 en PB) 50m Cr - 50m dos 50m Cr - 50m brasse 50m Cr - 50m pap (au moins 25 pap)	600	
	100m jbes	100	
corps de séance			
	8x50m NC : 25 sprint - 25m souple 1 en brasse 1 en dos 4 en Cr 1 en dos 1 en brasse	400	
	100m souple au choix	100	
	300m Cr PB plaq (endurance force)	300	
	3x100m Cr NC bien nager	300	
	4x100m : 25m éduc - 25 Cr NC - 25m éduc - 25m brasse	400	
Récup		200	

Semaine du 6 fév samedi		2600	
	thème : endurance - vitesse		
echauffement			
	200m Cr		
	200m dos - brasse - pap	200	
	200m Cr PB	200	
	200m PB dos - pap	200	
corps de séance			
	8x50m Cr Plaq progressif (départ souple , fin très rapide)	400	
	300m à 400m Cr NC amplitude endurance	300	
	100m Cr PB cheville	100	
	100m : 25 bras droit, - 25m souple - 25m bras gauche - 25m souple	100	
	100m Cr PB cheville	100	
	100m : 25 bras droit, - 25m souple - 25m bras gauche - 25m souple	100	
	8x50m Cr NC progressif (départ souple , fin très rapide)	400	
	300m à 400m Cr PB plaq	300	
Récup	200m souple au choix	200	

Semaine du 6 fév soir		2400	
	thème : endurance - vitesse		
echauffement	25m pap - 150m Cr - 25m pap	200	
	25m dos - 150m Cr - 25m dos	200	
	25m dos - 150m Cr - 25m brasse	200	
	100m jbes	100	
corps de séance			
	6x75m Cr PB plaq (amplitude et force)	20"	450
	6x75m Cr NC 1 et 2 : 25m très vite - 50m bien nager 3 et 4 : 25m bien nager - 25m très vite - 25m bien nager 5 et 6 : 50m bien nager - 25m très vite	20"	450
	100m Cr PB cheville (maintien corps gainé)		100
	25m brasse assis - 50m Cr - 25m brasse assis		100
	200m à 300m Cr respi 5 temps (maintien tête droite)		200
	100m Cr PB cheville (maintien corps gainé)		100
	25m brasse assis - 50m Cr - 25m brasse assis		100
Récup	200m souple au choix		200

Semaine du 30 janvier (samedi)**2900**

Semaine du 30 janvier (samedi)		2900	
	thème : endurance - vitesse		
echauffement	3x100m 4N	300	
	200m jambes	200	
	4x50m crawl progressif sur chaque 50	200	
corps de séance	800m crawl NC (50m cool - 25m vite - 75m cool - 50m vite)	800	
	100m souple dos ou brasse	100	
	8x25m sprint (1 en crawl - 1 en dos)	D=1'	200
	100m souple dos ou brasse		100
	8x100m crawl PB (75m cool amplitude - 25 vite fréquence)	R=20"	800
Récup	200m souple au choix		200

Semaine du 30 janvier (midi)		2500	
	thème : endurance - éducatif crawl		
echauffement	2x(100cr - 100 jambes - 100 4N) 1 en nage complète - 1 en pull	600	
	4x25m cr NC sprint	D=1'	100
corps de séance	400m NC (50 cr rattrapé - 25 brasse - 25 cr vite)	400	
	8x50m cr PB éducatif (amplitude max, travail de la poussée)	R=10"	400
	4x100m crawl NC (50m cool - 50m vite)	R=20"	400
	400m NC (50m éducatif au choix - 50m cr)	400	
récup	200m récup au choix	200	

Semaine du 30 janvier (soir)		2700	
	thème : endurance		
echauffement	100m crawl	600	
	100 m dos		
	100m jambes		
	100m 4N		
	100m jambes		
	100m brasse		
corps de séance	30x50m crawl -10 en plaquettes PB (travail des appuis et de la glisse) -10 en nage complète (en mettant plus de fréquence) -10 en PB	D=1" ou R=15"	1500
	400m NC (25m crawl - 25m dos - 25m crawl vite - 25m brasse)		400
récup	200 souple au choix		200

Semaine du 9 janvier (samedi)		2900	
	thème : endurance - éduc		
echauffement			
	100m crawl NC+50m dos+ 200m crawl avec pull		350
	100m crawl NC+ 50m brasse+ 200m crawl avec pull		350
	4x100m 4N		400
corps de séance			
	3ou 4x400m	R=1mn	1600
	4x(50m jambes de crawl+50m crawl NC)		
	4x(50m crawl NC+ 50m crawl rattrapé)		
	2x(50m respi 3tps+50m respi 5tps)		
	4x(25m papillon+50m crawl NC+ 25 brasse)		
Récup	200m brasse ou dos		200

Semaine du 23 janvier (midi)**2300**

Semaine du 23 janvier (midi)		2300	
	thème : endurance - vitesse		
echauffement			
	100 crawl + 50m dos+100m crawl+ 50m brasse+100m 4N	R=15s	800
	1x en NC		
	1x en pull		
corps de séance			
	6x100m en crawl NC		
	2x(100m lent, 100m moyen et 100m rapide)	R=15s	600
	400m NC (50m respi 3 tps + 50m respi 5 tps) bien nager		400
	6x50m allure moyenne	R=10s	300
	2x(1 en papillon, 1 en crawl, 1 en brasse)		
récup	200m au choix brasse ou dos		200

Semaine du 23 janvier (soir)**2550**

	thème : endurance -			
echauffement				
	200m crawl NC +50m dos+ 200m crawl+50m brasse		500	
	4x100m 4 nages		400	
	100m jambes (par 25m : dorsale, costale droit, costale gauche , ventrale)		100	
corps de séance				
	4x400m			
	4x(25m rapide+75m amplitude)		400	
	4X(25m papillon+50m amplitude+25m rapide)		400	
	4x (25m crawl NC +50m crawl vite+25m crawl NC)		400	
	6x25m crawl très vite		150	
récup				
	200 souple dos et brasse		200	

Semaine du 9 janvier (samedi)		2600	
	thème : endurance - éduc		
echauffement			
	100m crawl NC+50m dos+100m crawl NC+50m brasse+100m crawl NC		400
	2x100m 4N		200
	400m pull (100m crawl 5tps+100m dos+100m crawl 5/7tps+100m brasse)		400
corps de séance			
	4x100m	R=10s	
	25m jambes crawl+25m bras droit+ 25m bras gauche+25m crawl NC		400
	4x100m	R=10s	
	25m papillon+25m dos+25m brasse+25m crawl rapide		400
	200m crawl pull		200
	25m respi 2tps+25m respi 5tps		
	4x100m	R=10s	400
	25m rapide+25m godille dorsal+25m rapide+25m brasse		
Recup	200m (25m apnée+25m brasse ou dos)		200

Semaine du 20 novembre (samedi)**2600**

	thème : endurance - éducatif			
échauffement				
	100m crawl NC+50m dos+100m crawl NC+50m brasse+100m crawl NC		400	
	2x100m 4N		200	
	400m pull (100m crawl 5tps+100m dos+100m crawl 5/7tps+100m brasse)		400	
corps de séance				
	4x100m	R=10s		
	25m jambes crawl+25m bras droit+ 25m bras gauche+25m crawl NC		400	
	4x100m	R=10s		
	25m papillon+25m dos+25m brasse+25m crawl		400	
	200m crawl pull		200	
	25m respi 2tps+25m respi 5tps			
	4x100m	R=0s	400	
	25m rapide+75m NC crawl			
Recup	200m (25m apnée+25m brasse ou dos)		200	

Semaine du 16 janvier (midi)**2250**

	thème : endurance - éducatif			
echauffement				
	3x (200 crawl + 50m dos+ 50m brasse)	R=15s	900	
	1x en NC			
	1x en pull			
	1x en pull cheville			
corps de séance				
	3x la série en crawl NC Ca doit piquer!!!!			
	25m rapide+50m rapide+75m rapide	R=15s	450	
	400m NC (50m amplitude+50m fréquence)		400	
	6x50m (25m papillon+25m brasse)	R=10s	300	
récup	200m au choix brasse ou dos		200	

Semaine du 20 novembre (midi)**2250**

	thème : endurance - éducatif			
echauffement				
	3x (200 crawl + 50m dos+ 50m brasse)	R=0s	900	
	1x en NC			
	1x en pull			
	1x en pull cheville			
corps de séance				
	3x la série en crawl NC Ca doit piquer!!!!			
	25m rapide+50m rapide+75m rapide	R=15s	450	
	400m NC (50m amplitude+50m fréquence)		400	
	6x50m (25m technique+25m NC crawl)	R=10s	300	
récup	200m au choix brasse ou dos		200	

Semaine du 16 janvier (soir)		2400	
	thème : endurance - éduc		
echauffement			
	100m crawl 50m crawl rattrapé 50 m jambes 100m crawl amplitude max	300	
	400m pull (50m crawl+50m dos+ 50m crawl+ 50m brasse)	400	
corps de séance			
	15x 100m Récup: 15s entre chaque 100m		
	5x100m (75m amplitude max+25m rapide)	500	
	5x100m (25m crawl polo+50m amplitude+25m rapide)	500	
	5x100m (25m papillon+25m crawl polo+50m amplitude)	500	
récup			
	200 souple dos et brasse	200	

Semaine du 9 janvier (samedi)		1900	2500
		nageurs moins rapides	nageurs plus rapides
	thème : endurance - éduc		
echauffement			
	2x150m à 200m Cr (1 en NC - 1 en PB)	300	400
	3 à 4 x100m 4N (2 en PB - 2 en NC)	300	400
corps de séance			
	400m à 600m Cr endurance (bien nagé) par 2 ou 3 de même niveau en tournant tous les 100m	400	600
	3x50m : 25m brasse assis - 25m Cr souple	150	150
	400m à 600m Cr PB plaq (bien nagé) par 2 ou 3 de même niveau en tournant tous les 100m	400	600
	3x50m : 25m dos rattrapé - 25m Cr souple	150	150
récup			
	200 souple dos et brasse	200	200

Semaine du 9 janvier (midi)		2050	2500
		nageurs moins rapides	nageurs plus rapides
	thème : endurance - éduc		
echauffement			
	2x100m Cr	200	200
	2x100m autre nage	200	200
	2 à 3 x100m Cr PB	200	300
corps de séance			
	4 à 6 x50m : 25m très vite - 25m souple	200	300
	450m ou 600m cassé : 50m Cr éduc - 50m Cr souple - 50m autre nage éduc : coude haut ; grand chien ; allongé loin devant ; rattrapé	450	600
	4 à 6 x 50m : 25m vite - 25m souple (alterner 1 en Cr - 1 en dos ou brasse)	200	300
	400m Cr PB resp 3 - 5 tps par 50 .	400	400
récup	200m au choix	200	200

Semaine du 9 janvier (soir)		2400	2600
		nageurs moins rapides	nageurs plus rapides
	thème : endurance - éduc		
echauffement			
	200m Cr NC	200	200
	50m à 100m jbes	50	100
	200m NC tout sauf Cr	200	200
	50m à 100m jbes	50	100
corps de séance			
	250m à 300m Cr PB plaq	250	300
	6x50m Cr NC bien nagé - pour les plus à l'aise, on peut mettre un peu de rythme - pour les moins à l'aise, concentrez vous sur la technique	300	300
	3x100m Cr en alternant : 25m éduc - 25m amplitude - 25m éduc - 25m amplitude éduc : 1er 100m en rattrapé ; 2ème 100m retour coude haut 3ème 100m fin de poussée	300	300
	250m à 300m Cr PB plaq	250	300
	6x50m Cr NC bien nagé - pour les plus à l'aise, on peut mettre un peu de rythme - pour les moins à l'aise, concentrez vous sur la technique	300	300
	3x100m Cr en alternant : 25m Cr éduc - 25m amplitude - 25m éduc - 25m amplitude éduc : 1er 100m en rattrapé ; 2ème 100m retour coude haut 3ème 100m fin de poussée	300	300
récup			
	200 souple dos et brasse	200	200

Semaine du 2 janvier (samedi)**2700**

thème : endurance - vitesse			
echauffement			
	2x(2x100m 4N à l'envers - 100 jambes)		600
	4x50m cr progressif sur chaque 50		200
corps de séance			
	3x200m NC 1- 25 vite / 75 cool dos 2- 50 vite / 50 cool cr 3- 75 vite / 25 cool brasse	R =30"	600
	100m jambes		100
	300m éduc cr 100 raclette / 100 PB cheville / 100 rattrapé		300
	100m jambes		100
	600m crawl PB 25 vite / 75 cool / 50 vite / 50 cool / 75 vite / 25 cool		600
récup			
	200 souple dos et brasse		200

Semaine du 2 janvier (midi)

2300

thème : endurance - éducatif crawl			
echauffement			
	2x(200m crawl / dos par 50m - 100m jambes)		600
	4x25m crawl vite	R = 30"	100
corps de séance			
	pyramide 100m crawl PB cheville 200m (50m rattrapé - 50m dos/brasse) 400m crawl PB (50m amplitude - 25m vite avec de la fréquence - 25m souple) 200m crawl NC (50m raclette - 50m bras tendu) 100m crawl (25m bras droit - 25m bras gauche)	R = 20"	1000
	6x50m crawl (25m apnée tête fixe - 25m normal)		300
	4x25m crawl vite	D = 1'	100
récup			
	200m souple		200

Semaine du 26 décembre (samedi)**2500**

thème : endurance - technique			
echauffement			
	200m crawl soutenu+ 50m dos		250
	200m crawl soutenu+ 50m brasse		250
	200m jambes crawl		200
corps de séance			
	4x400m		1600
	4x(100m crawl+10 pompes)		
	200m crawl PB+ 200m crawl PB plaquettes		
	2x(100m crawl NC rattrapé+50m crawl NC+50m brasse)		
	4x(50m crawl PB cheville+ 50m crawl NC)		
récup	200m au choix		200