

2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux									
Sémaine N°	5	Séances Avril	Objectif :	70	Sémaine N°	5	Séances Avril	Objectif :	69	Sémaine N°	5	Séances Avril	Objectif :	68															
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.						
				Base :					Base :					Base :					Base :										
				1. 900 m en 300 crawl / 300 brasse / 300 dos					1. 200m Crawl & Dos					1. * 600m en 25m Crawl / 25m au choix					1. * 600m en 25m Crawl / 25m au choix										
				2. 2 x * 9 x 100m R = 20" * 600m P.B. Souple R = 30"					20 x 50 m					* 8 x 25m vite R = 20"					* 8 x 25m vite R = 20"										
				Etre le plus régulier possible sur les 100 m					* 2 crawl R = 5" & 2 Dos R = 5" & 2 Brasse R = 5" & 2 Crawl R = 5"					* 500m en 200m brasse / 50m Dos 2 bras.					* 4 crawl R = 5" & 2 Dos R = 5" & 2 Brasse R = 5" & 2 Crawl R = 5"										
				3. 100 m dos					* 4 au choix R = 10"					2. 3 x 800m Crawl Force Propulsive R = 45"					2. 3 x 800m Crawl Force Propulsive R = 45"										
									2. 4 x 400m Crawl Puls. - 150 R = 30"					3. Pull Buoy et Jambes = * 700m variées au choix.					3. Pull Buoy et Jambes = * 700m variées au choix.										
									8 x 50m 1 vite R = 10" 1 facile R = 20"																				
									3. Jambes = 600 m en variant les nages																				
0,0	1,2	2,8	0,0	4,0	0,0	0,6	3,2	0,2	4,0	0,0	0,7	3,5	0,2	4,4	0,0	0,7	3,5	0,2	4,4	0,0	0,7	3,5	0,2	4,4	0,0	0,7	3,5	0,2	
0,0	30,0	70,0	0,0		0,0	15,0	80,0	5,0		0,0	15,9	79,5	4,5		0,0	0,0	96,7	3,3		0,0	0,0	96,7	3,3		0,0	0,0	96,7	3,3	
2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux									
Sémaine N°	4	Séances Avril	Objectif :	70	Sémaine N°	4	Séances Avril	Objectif :	69	Sémaine N°	4	Séances Avril	Objectif :	68															
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.						
				Base :					Base :					Base :					Base :										
				1. Nage complète = R = 5" 20 x 50m 25 éducatifs / 25 nage complète					1. 2 x * 400m Crawl en variant la Respiration. * 200m en 50 dos / 50 brasse * R = 30"					1. 600 m dos					1. 600 m dos										
				2. Plaquettes seules = R = 10" 20 x 50m Hypoxie 7 Tps					2. * 12 x 50m Crawl R = 5" / 10" / 15" * 200m dos					2. 3 x 700 m Facile!!! en 2 x 300 crawl 50 crawl water polo R = 10"					2. 3 x 700 m Facile!!! en 2 x 300 crawl 50 crawl water polo R = 10"										
				3. Nage complète = R = 10" 20 x 50m 25 jambes / 25 nage complète					3. TEST = 800 m CHRONO					3. 6 x 50 m 25m le plus relâché possible sans respirer 25 m dos					3. 6 x 50 m 25m le plus relâché possible sans respirer 25 m dos										
1,0	0,5	1,0	0,5	3,0	0,0	0,2	3,4	0,0	3,6	0,0	0,0	2,9	0,1	3,0	0,0	0,0	96,7	3,3	0,0	0,0	96,7	3,3	0,0	0,0	96,7	3,3			
33,3	16,7	33,3	16,7		0,0	0,6	33,3	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0		21,1	13,2	55,3	10,5		21,1	13,2	55,3	10,5		21,1	13,2	55,3	10,5	
2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux									
Sémaine N°	3	Séances Mai	Objectif :	50	Sémaine N°	3	Séances Mai	Objectif :	49	Sémaine N°	3	Séances Mai	Objectif :	48															
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.						
				Base :					Base :					Base :					Base :										
				4. 4 x * 600m en 75m Crawl + 25m Brasse Vite tête sortie de l'eau. * R = 30"					1. 900m en 100m Crawl / 50m dos / 100m crawl / 50m Brasse					1. * 200m Dos en Opposition + 2 x 100m 4 Nages * 200m Crawl en Opposition + 200m 4 Nages					1. * 200m Dos en Opposition + 2 x 100m 4 Nages * 200m Crawl en Opposition + 200m 4 Nages										
				5. 4 x * 4 x 50m Pull Buoy * 200m dos et brasse R = 45"					2. 3 x 1000 m R = 30" 1 en Pull Buoy 1 en Nage complète 1 au choix					2. Pull Buoy = * 4 x 200m en amplitude D = 4'00" ou R = 30"					2. Pull Buoy = * 4 x 200m en amplitude D = 4'00" ou R = 30"										
1,2	0,0	1,8	1,4	4,4	0,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0	2,1	0,4	4,5	0,0	0,0	4,1	0,4	4,5	0,0	0,0	4,1	0,4	4,5	0,0	0,0	4,1	0,4	
27,3	0,8	40,9	31,8		0,0	0,0	100,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0		21,1	13,2	55,3	10,5		21,1	13,2	55,3	10,5		21,1	13,2	55,3	10,5	
2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux									
Sémaine N°	2	Séances Mai	Objectif :	30	Sémaine N°	2	Séances Mai	Objectif :	29	Sémaine N°	2	Séances Mai	Objectif :	28															
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.						
				Base :					Base :					Base :					Base :										
				1. 800m en Dos et Crawl					1. * 400m Crawl lent * 16 x 50m en 1 crawl Resp. 5 Tps					1. 2 x * 200m au choix * 6 x 50m Crawl en 25m Resp. Max. 2 x + 25m coudes hauts					1. 2 x * 200m au choix * 6 x 50m Crawl en 25m Resp. Max. 2 x + 25m coudes hauts										
				2. 8 x 250m Crawl accélération au choix sur le dernier 50m R = 45"					2. 6 x * 200m Moyen R = 20" * 100m Très Vite R = 10" * 100m Souples R = 30"					* 3 x 400m Soutenus R = 30" * 12 x 50m Souples R = 5" * 3 x 200m soutenus R = 20" * 8 x 50m Souples R = 5" * 3 x 100m soutenus R = 10" * 8 x 50m Souples R = 5"					* 3 x 400m Soutenus R = 30" * 12 x 50m Souples R = 5" * 3 x 200m soutenus R = 20" * 8 x 50m Souples R = 5" * 3 x 100m soutenus R = 10" * 8 x 50m Souples R = 5"										
				3. PB = * 6 x 50m Chronos **** * 100m Souples R = 30"					3. Jambes = 3 x (2 x 50m Vite les pieds dans l'eau R = 20") * 100m Souples R = 30" à 40"					4. 300m Souples					4. 300m Souples										
				4. 400 souples					4. 4 x (25m Vite R = 5" + 25m Souples) R = 30"																				
0,0	0,4	2,4	0,8	3,6	0,0	1,0	0,9	0,1	4,4	0,0	0,0	4,1	0,4	4,5	0,0	0,0	91,1	8,9	0,0	0,0	91,1	8,9	0,0	0,0	91,1	8,9			
2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux									
Sémaine N°	1	Séances 15 derniers jours	Objectif :	15	Sémaine N°	1	Séances 15 derniers jours	Objectif :	14	Sémaine N°	1	Séances 15 derniers jours	Objectif :	13															
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1	Bras	Jbes	N.C.	Educ.						
				Base :					Base :					Base :					Base :										
				1. 500m Crawl & Dos.					1. 600m en 150m Crawl + 50m dos ou brasse					1. 600m lents au choix & techniques.					1. 600m lents au choix & techniques.										
				2. P.B. = 10 x 50m Resp. 3 / 5 Tps R = 5"					2. Pull Buoy = 4 x 200m R = 30" allure 800 m					2. Jambes = 8 x (15m vite / 35m souples) R = 20"					2. Jambes = 8 x (15m vite / 35m souples) R = 20"										
				3. Jambes = * 400m au choix R = 1'30" * 2 x (25m Spé Vite / 25m Souples) + du Tps					3. Jambes = 6 x 100m R = 20"					3. P.B. = 8 x (15m fréquences hypoxie / 35m R.A.) R = 30"					3. P.B. = 8 x (15m fréquences hypoxie / 35m R.A.) R = 30"										
				4. 8 x 100m Crawl "techniques" R = 10"					4. 400m Crawl ou / & Dos en 25m bras droit / 25m bras gauche.					4. 4 x * 100 allure course 800 m * 50m souples					4. 4 x * 100 allure course 800 m * 50m souples										
				5. 200m Dos					5. 300m Souples.					5. 200m Souples au choix.					5. 200m Souples au choix.					5. 200m Souples au choix.					
				6. 2 x 25m Sprint "technique" / 25m Souples																									
				7. 200m Souples au choix.																									
0,5	0,5	1,3	0,5	2,8	0,8	0,6	0,6	0,7	2,7	0,4	0,4	0,8	0,6	2,2	0,4	0,4	0,8	0,6	2,2	0,4	0,4	0,8	0,6	2,2	0,4	0,4	0,8	0,6	
17,9	17,9	46,4	17,9		29,6	22,2	22,2	25,9		18,2	18,2	36,4	27,3																