

2017			Préparation Traversée de Bordeaux				2017			Préparation Traversée de Bordeaux			
Semaine N°	5		Séances Avril		Objectif :	68	Semaine N°	5		Séances Avril		Objectif :	67
Bras	Jbes	N.C.	Séance N° 1							Bras	Jbes	N.C.	Educ.
			Base :										
			1. * 600m en 25m Crawl / 25m au choix * 8 x 25m vite D = 45" * 500m en 200m 4 Nages / 50m Dos 2 bras.										
			2. 3 x 800m Crawl Force Propulsive R = 45"										
			3. Pull Buoy et Jambes = * 700m variées au choix.										
0,0	0,7	3,5	0,2	4,4						1,5	0,6	2,0	0,3
0,0	15,9	79,5	4,5							34,1	13,6	45,5	6,8
2017			Préparation Traversée de Bordeaux				2017			Préparation Traversée de Bordeaux			
Semaine N°	4		Séances Avril		Objectif :	68	Semaine N°	4		Séances Avril		Objectif :	67
Bras	Jbes	N.C.	Séance N° 1							Bras	Jbes	N.C.	Educ.
			Base :										
			1. Nage complète = R = 5" 20 x 50m 25 éducatifs / 25 nage complète										
			2. Plaquettes seules = R = 10" ou D = 1'00" 20 x 50m Hypoxie 7 Tps										
			3. Nage complète = D = 1'00" 20 x 50m 25 jambes / 25 nage complète										
1,0	0,5	1,0	0,5	3,0						0,0	0,2	3,4	0,0
33,3	16,7	33,3	16,7							0,0	5,6	94,4	0,0
2017			Préparation Traversée de Bordeaux				2017			Préparation Traversée de Bordeaux			
Semaine N°	3		Séances Mai		Objectif :	48	Semaine N°	3		Séances Mai		Objectif :	47
Bras	Jbes	N.C.	Séance N° 1							Bras	Jbes	N.C.	Educ.
			Base :										
			1. * 200m Dos en Opposition + 2 x 100m 4 Nages R = 10" * 200m Crawl en Opposition + 200m 4 Nages R = 10"										
			2. Pull Buoy = * 4 x 200m en amplitude D = 4'00" ou R = 30"										
			3. Jambes = 500m 10m +++ début de chaque 100m.										
			4. * 200m Educatifs. * 12 x 50m Crawl vite D = 1'00" ou R = 10" * 300m Souple Dos (2 bras). * 6 x 50m Spécialité forte autre que le Crawl D = 1'15" * 300m Souple Dos (2 bras).										
0,8	0,5	2,1	0,4	3,8						0,2	0,0	3,7	0,2
21,1	13,2	55,3	10,5							4,9	0,0	90,2	4,9
2017			Préparation Traversée de Bordeaux				2017			Préparation Traversée de Bordeaux			
Semaine N°	2		Séances Mai		Objectif :	28	Semaine N°	2		Séances Mai		Objectif :	27
Bras	Jbes	N.C.	Séance N° 1							Bras	Jbes	N.C.	Educ.
			Base :										
			1. 2 x * 200m au choix * 6 x 50m Crawl en 25m Resp. Max. 2 x + 25m coudes hauts										
			* 3 x 400m Soutenus R = 30" * 12 x 50m Souple R = 5" * 3 x 200m soutenus R = 20" * 8 x 50m Souple R = 5" * 3 x 100m soutenus R = 10" * 8 x 50m Souple R = 5"										
0,0	0,0	4,1	0,4	4,5						0,8	0,8	1,8	0,6
0,0	0,0	91,1	8,9							20,0	20,0	45,0	15,0

2017			Préparation Traversée de Bordeaux				2017			Préparation Traversée de Bordeaux				
Semaine N°	1	Séance 15 derniers jours		Objectif :	13	Semaine N°	1	Séance 15 derniers jours		Objectif :	12			
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1				Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1		
				Base :								Base :		
				1.	600m lents au choix & techniques.								1. * 300m Crawl & Dos Souple et amples. * 3 x 100m 4 Nages R = 10"	
			0,6	2.	Jambes = * 8 x (15m vite / 35m souples) R = 20"								* 6 x 50m éducatifs crawl R = 15" / 20"	
				3.	P.B. = * 8 x (15m fréquencés hypoxie / 35m R.A.) D = 1'30"								2. Sprint = 2 x 25m Chronos + 75m Souple. ou 50m Sprint Technique + 150m éducatifs.	
			0,4	4.	4 x 100 allure course 800 m 50m souples								3. Jambes = 200m faciles & techniques.	
				5.	200m Souple au choix.								4. P.B. : 600m faciles au choix.	
													5. 400 facile	
0,4	0,4	0,8	0,6	2,2				0,6	0,2	0,8	0,7	2,3		
18,2	18,2	36,4	27,3					26,1	8,7	34,8	30,4			