

## Proposition d'entraînements adaptés à votre niveau

<p><b>Débutant</b>  <i>Vous savez nager la brasse, le dos et un peu de crawl</i></p>	<p><u><b>SEANCE 1</b></u></p> <p>4*50m en 25m Brasse / 25 m Dos puis 200m brasse en cherchant à se laisser glisser le plus possible</p> <p>4*50m en 25m Dos / 25 m Crawl puis 200m Crawl en respirant tous les 3 mouvements et en soufflant dans l'eau.</p> <p>4*50m en 25m Brasse / 25 m Dos puis 200m brasse en cherchant à se laisser glisser le plus possible</p>
<p><b>Confirmé</b>  <i>Vous nagez le crawl principalement, la brasse et le dos et avez quelques notions de Papillon</i></p>	<p><u><b>SEANCE 1</b></u></p> <p>4*100m Crawl, Pull Buoy; 8*50 respiration 3 temps ; 400m crawl allure régulière ; 8*50 en 25 dos /25 brasse ; 4*100 PB 25 vite /75 facile</p> <p><u><b>SEANCE 2</b></u></p> <p>400 Pull Buoy ; 3*200m en 50 Battements, 50 nage complète ; 4*100m 4Nages (Papillon/Dos/Brasse/Crawl!) ; 8*50 crawl en faisant le moins de mouvement possible</p>
<p><b>Expert</b>  <i>Vous maîtrisez les 4 Nages et vos allures de courses</i></p>	<p><u><b>SEANCE 1</b></u></p> <p>10*100m crawl avec 15sec entre chaque ; 10* (50m le moins de mouvements possible+ 50m Progressif dans le 500m) 400 PB en souple nage au choix</p> <p><u><b>SEANCE 2</b></u></p> <p>400 Pull Buoy; 3*200m en 50 Battements, 50 nage complète ; 4*100m 4Nages (Papillon/Dos/Brasse/Crawl!); 2*400m progressif par 100m, et 200 souple</p>