

Du 1 ^{er} avril au 15 avril					Objectif :	70	Du 1 ^{er} avril au 15 avril					Objectif :	69		
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	1 ^{ère} séance de la semaine				Bras	Jbes	N.C.	Educ.	2 ^{ème} séance de la semaine			
				Base								Base			
				1. 900 m en 300 crawl / 300 brasse / 300 dos						0,2		1. 200m Crawl & Dos			
		0,9								1,0		20 x 50 m			
												° 2 crawl R = 5" & 2 Dos R = 5" & 2 Brasse R = 5" & 2 Crawl R = 5"			
		1,8		2. 2 x 9 x 100m R = 20"								° 4 au choix R = 10"			
				2 x 600m P.B. Souples R = 30"								° 2 crawl R = 5" & 2 Dos R = 5" & 2 Brasse R = 5" & 2 Crawl R = 5"			
1,2				Etre le plus régulier possible sur les 100 m							0,2	200m Dos & Crawl en 25m Rattrappés par bras			
		0,1		3. 100 m dos						1,6		2. 4x 400m Crawl Puls -150 R=30"			
										0,4		8 x 50m 1 vite R=10"			
												1 facile R=20"			
												3. Jambes =			
										0,6		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	30,0	70,0	0,0					0,0	15,0	80,0	5,0				

Du 16 avril au 30 avril					Objectif :	68	Du 16 avril au 30 avril					Objectif :	67		
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	1 ^{ère} séance de la semaine				Bras	Jbes	N.C.	Educ.	2 ^{ème} séance de la semaine			
				Base :								Base :			
		0,5	0,5	1. Nage complète = R = 5"						1,2		1. 2 x * 400m Crawl en variant la Respiration.			
				20 x 50m 25 éducatifs / 25 nage complète								* 200m par 50m 4 Nages enchaînés.			
1,0				2. Plaquettes seules = R = 10" ou						0,6		* R = 30"			
				D = 1'00"								2. * 12 x 50m Crawl R = 5" / 10" / 15"			
				20 x 50m Hypoxie 7 Tps						0,2		* 200m dos			
	0,5	0,5		3. Nage complète = D = 1'00"								3. TEST =			
				20 x 50m 25 jambes / 25 nage complète						0,8		800 m CHRONO			
										0,6		4. * 12 x 50m Crawl R = 5" / 10" / 15"			
										0,2		* 200m battements			
1,0	0,5	1,0	0,5	3,0				0,0	0,2	3,4	0,0	3,6			
33,3	16,7	33,3	16,7					0,0	5,6	94,4	0,0				