

Du 1 ^{er} mai au 15 mai				Objectif :	49	Du 1 ^{er} mai au 15 mai				Objectif :	48					
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	1 ^{ère} séance de la semaine				Bras	Jbes	N.C.	Educ.	2 ^{ème} séance de la semaine				
				Base :								Base :				
		0,9		1.	900m en 100m Crawl / 50m dos / 100m crawl / 50m Brasse				0,2	0,2		1.	* 200m Dos en Opposition + 2 x 100m 4 Nages R = 10"			
									0,2	0,2			* 200m Crawl en Opposition + 200m 4 Nages R = 10"			
		3,0		2.	3 x 1000 m R = 30" 1 en Pull Buoy 1 en Nage complète 1 au choix		0,8					2.	Pull Buoy = * 4 x 200m en amplitude D = 4'00" ou R = 30"			
												3.	Jambes = 500m 10m +++ début de chaque 100m.			
		0,1		3.	100 m dos			0,5				4.	200m Educatifs = · 12 x 50m Crawl vite R = 10" · 300m Souples Dos (2 bras). · 6 x 50m Spécialité forte autre que le Crawl R = 15" · 300m Souples Dos (2 bras).			
0,0	0,0	4,0	0,0	4,0			0,8	0,5	2,1	0,4		3,8				
0,0	0,0	100	0,0				21,1	13,2	55,3	10,5						

Du 16 mai au 31 mai				Objectif :	29	Du 16 mai au 31 mai				Objectif :	28				
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	1 ^{ère} séance de la semaine				Bras	Jbes	N.C.	Educ.	2 ^{ème} séance de la semaine			
				Base : Endurance Aérobic et seuil aérobic								Base :			
											0,4	2 fois : * 200m au choix			
	0,4			1.	400m Crawl lent				0,6			* 6 x 50m Crawl en 25m Resp. Max. 2 x + 25m coudes hauts			
		0,8			16 x 50m en 1 crawl / 1 crawl Resp. 5 Tps							· 3 x 400m Soutenus R = 30"			
	2,4			2.	6 fois : 200m Moyen R = 20" 100m Très Vite R = 10" 100m Souples R = 30"			1,2				· 12 x 50m Souples R = 5"			
									0,6			· 3 x 200m soutenus R = 20"			
	0,6			3.	Jambes = 3 fois : * (2 x 50m Vite les pieds dans l'eau R = 20") * 100m Souples R = 30" à 40"				0,4			· 8 x 50m Souples R = 5"			
									0,3			· 3 x 100m soutenus R = 10"			
		0,1	0,1	4.	4 fois : (25m Vite R = 5" + 25m Souples) R = 30"				0,4			· 8 x 50m Souples R = 5"			
2,4	1,0	0,9	0,1	4,4			0,0	0,0	4,1	0,4		4,5			
54,5	22,7	20,5	2,3				0,0	0,0	91,1	8,9					