Préparation à la Traversée de Bordeaux : Proposition - Expert – 2 séances par semaine - AVRIL

Du 1er avril au 15 avril — Objectif : 68

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	1ère séance de la semaine
				Base :
		0,6		1. * 600m en 25m Crawl / 25m au choix
				* 8 x 25m vite D = 45"
			0,2	
		0,5		* 500m en 200m 4 Nages / 50m Dos 2 bras.
		2,4		2. 3 x 800m Crawl Force Propulsive
				R = 45"
				3. Pull Buoy et Jambes =
	0,7			* 700m variés au choix.
0,0	0,7	3,5	0,2	**4,4**
0,0	15,9	79,5	4,5	

Du 1er avril au 15 avril — Objectif : 67

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	2ème séance de la semaine
				Base :
		1,0		1. 100m Crawl + 200m Dos & Crawl + 300m Brasse & Crawl & Dos + 400m 4 Nages
				2. 2 x* 50m Pap. D = 40" + 100m (Dos & Brasse) D = 1'45" + 150m Crawl D = 2'05"
				* 200m en 100m 4 Nages R = 5" + 100m Dos Vite
		1,0		Plaquettes D = 3'45"
	0,6			Jambes =
				12x50m en 25m +++ / 25m faciles D = 1'30"
1,5				Plaquettes =
				500m en accélérant dans chaque 125m
				D = 8'45" 5 x 100m en accélérant par 100m
				D = 1'30" 10 x 50m en accélérant 2 par 2
				D = 50"
			0,3	300m éducatifs Souples.
1,5	0,6	2,0	0,3	**4,4**
34,1	13,6	45,5	6,8	

Du 16 avril au 30 avril — Objectif : 68

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	1ère séance de la semaine
				Base :
		0,5	0,5	1. Nage complète = R = 5"
				20 x 50m 25 éducatifs / 25 nage complète
1,0				2. Plaquettes seules = R = 10" ou
				D = 1'00"
				20 x 50m Hypoxie 7 Tps
	0,5	0,5		3. Nage complète = D = 1'00"
				20 x 50m 25 jambes / 25 nage complète
1,0	0,5	1,0	0,5	**3,0**
33,3	16,7	33,3	16,7	

Du 16 avril au 30 avril — Objectif : 67

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	2ème séance de la semaine
				Base :
		1,2		1. 2 x * 400m Crawl en variant la Respiration.
				* 200m par 50m 4 Nages enchaînés.
		0,6		* R = 30"
		0,2		2. * 12 x 50m Crawl R = 5" / 10" / 15"
				* 200m dos
		0,8		3. TEST =
		0,6		800 m CHRONO
				4. * 12 x 50m Crawl R = 5" / 10" / 15"
	0,2			* 200m battements
0,0	0,2	3,4	0,0	**3,6**
0,0	5,6	94,4	0,0	