Préparation Traversée de Bordeaux - Proposition : Expert – 2 séances par semaine pendant 15 jours

MAI — Objectif : 48

Séance 1 du 1 mai au 15 mai

Bras	Jbes	N.C.	
		0,2	0,2
		0,2	0,2
0,8			
	0,5		
		1,7	
0,8	0,5	2,1	0,4
21,1	13,2	55,3	10,5

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 = ou R = 30"
   * 4 x 200m en amplitude D = 4'00"
3. Jambes = 500m 10m +++ début de chaque 100m.
4. * 200m Educatifs. R = 10"
   * 12 x 50m Crawl vite D = 1'00" ou
   * 300m Souples Dos (2 bras). D = 1'15"
   * 6 x 50m Spécialité forte autre que le Crawl * 300m Souples Dos (2 bras).

3,8

MAI — Objectif : 47

Séance 2 du 1 mai au 15 mai

Bras	Jbes	N.C.	Educ.
		1,2	
			0,2
		1,2	
		0,1	
		0,6	
		0,1	
		0,3	
		0,1	
0,2		0,1	
0,2	0,0	3,7	0,2
4,9	0,0	90,2	4,9

Base :

1. 3 x * (200m Crawl + 200m 4 Nages + 200m Dos) R = 30"
   * 4 x 15m Sprint en 1 coulée / 1 arrivée R = 20"
2. **2 fois la série suivante:**
   3 x 200m + Vite de 1 à 3 D = 3'50" ou R = 30"
   100 Souples
   3 x 100m + Vite de 1 à 3 D = 2'00" ou R = 20"
   100 Souples
   3 x 50m + Vite de 1 à 3 D = 1'00" ou R = 10"
   100 Souples
3. 6 x 50 m R = 10"
   2 PB Crawl
   1 NC Choix

4,1

MAI — Objectif : 28

Séance 1 du 16 mai au 31 mai

Bras	Jbes	N.C.	Educ.
			0,4
		0,6	
		1,2	
		0,6	
		0,6	
		0,4	
		0,3	
		0,4	
0,0	0,0	4,1	0,4
0,0	0,0	91,1	8,9

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 Souples R = 5"
   * 3 x 200m soutenus R = 20"
   * 8 x 50m Souples R = 5"
   * 3 x 100m soutenus R = 10"
   * 8 x 50m Souples R = 5"

4,5

MAI — Objectif : 27

Séance 2 du 16 mai au 31 mai

Bras	Jbes	N.C.	Educ.
		0,8	0,4
0,8	0,8		
		1,0	
			0,2
0,8	0,8	1,8	0,6
20,0	20,0	45,0	15,0

Base :

1. 6 x 200m R = 20" en 1 Crawl / 1 Dos / 1 Brasse
2. 4 x 400m R = 30"
   1 Nage complète / 1 P.B.
3. 20 x 50m en 3 Crawl / 1 Brasse
4. 200m éducatifs Crawl
   2 mouvements tête sortie de l'eau / 10 mouvements normaux

4,0