

séance du 11/02

échauffement

100 dos jambes de brasse/100 jambes pull devant/100 brasse jambes de crawl/100 4N/100 cr jambes de brasse/
100 jambes dos bras derrière/4x25 pap R=5/100 souple

4x25 TV (2 pull/2 NC) R=45

8X50 cr (25 rattrapé cuisse 25 NC) R=15

4x25 TV (2 en jambes/2 NC) R=45

8x50 cr 1) lorsque la main est posée dans l'eau tendre le bras au max avant de tirer sous l'eau
2) dégager l'épaule lors du retour aérien

R=15

100 cr soutenu départ idem séance du 14/01

200 cr pull élastique (100 cr soutenu/100 cr lent amplitude) R=15

50 très vite/50 souple

300 plaq faire le moins de mouvements possible par 25m

faire cette série 2x

400 pull souple

3500

séance du 18/02

200 crawl pull/8x50 R=15 (pap/dos-dos/brasse-brasse/crawl-crawl/pap)X2

200 crawl en faisant le moins de mouvements possible

4x100 4 nagesR=15

100 cr départ=2'00 pour la ligne 3/2'15 pour la ligne4/2'30 pour la ligne 5

200 crawl plaq en faisant le moins de mouvements possible

300 cr (50 soutenu-50 brasse ou dos au choix)

400 crawl Pull élastique en exagérant le rouli des épaules

300 cr idem 300 précédent

200 crawl plaq idem

100 cr idem 100 crawl du début de série

4x25 TV R=45 (2 pull/2 jambe)

400 crawl pull récupé

3300

séance du jeudi 25/02

(50 crawl pull/50 dos arrêt opposé des bras/50 crawl rattrapé cuisse/50 brasse)X2

8x200 1) crawl pull (25 costal droit pull devant/150 pull orienter les appuis vers l'arrière dès que la main est dans l'eau/25 costal gauche)

2) 50 soutenu 50 souple D=4(ligne3) D=4'30(ligne4) D=5' (ligne 5)

3) 4N (25 pap/75 dos/25 brasse/75 crawl)

4) plaq soutenu avec départ idem 2^{ème} 200

faire cette série 2x pour arriver au 8X200

(25 TV/25 souple/50 soutenu R=10/100 crawl lent en dégageant l'épaule lors du retour aérien des bras)X4

600 crawl pull (50 laisser traîner les doigts lors du retour aérien des brasse/25 nage complète/25 dos)

3400