

Semaine X

50 dos + 50 brasse + 50 crawl X 2		25 dos + 25 brasse + 25 crawl X 2	100 Crawl + 100 dos / Palmes
Total : 300m		Total : 150m	100 crawl NC
200 crawl		<u>Jambes :</u>	Total : 200m
Total : 200m		100 batt. sous l'eau (corps immergé)	50 grand chien
100 Batt /planche souple		25 ond. sous l'eau (corps immergé)	50 petit chien
25 lent – 25 rapide		100 batt. surface	Total : 100m
25 lent – 25 rapide		25 ond. surface	
25 lent – 25 rapide		Total : 250m	
Total : 250m Jambes		<u>Éducatifs :</u>	
2 X 100 crawl		50 PB cuisse	PYRAMIDE
Total : 200m		50 PB genoux	Récup 15 s par bloc
25 touché épaule + 25 cr		50 PB cheville	50 m / 1 '10
25 touché épaule / tête + 25 cr.		50 crawl	100 / - 2'30
50 cr		Total : 200m	150 / - 3'30
X 2		200 crawl amplitude	200 / - 4'30
Total : 300m			150 / 3' 00
50 Pullboy + 50 crawl Nage Complète X 4		25 cr. Rapide + 25 cr. souple	100 / 1'50 < 2'00
Total : 200m		50 cr. R + 50 cr. S	50 / moins de 55 s
<i>Augmentation allure sur les 2 derniers blocs</i>		100 cr. R + 100 cr. S"	Total : 800m
		X 3	
		Total : 750 m	
		200 Nage au choix	
Total = 1450m		Total = 1350m	Total = 1200m