

Cylce n°1
zone 2 - 3 - 4
(SAAL + mixte)
du 08/09/2025
au 18/10/2025

Nb de séances: 23

Distance Totale: 80,80 km

Dist moyenne par séance 3,51 km

Commentaires:

08/09/2025

**Lundi
Mixte**

Dist.	Séries	Durée
900	3x (100 cr + 100 4n) avec palmes r15" 12x25 cr PPE sans respi r15"	00:25
1600	4x200 cr PPE d3'15 ou r20" 8x100 cr PJ d 1'40 ou r15"	00:30
600	3x (2x50 d1'15 + 100 d2'30) en jambes	00:15
500	20x25 rapide : 1 cr / 1 spé d1'	00:20
3600	Total	Total 01:30

10/09/2025

**Mercredi
SAAL + mixte**

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 : cr/dos + cr/br + cr/pap	00:15
	6x100 cr PPE d1'40 ou r15"	
	12x50 cr PJ d50" ou r10"	
1800	6x100 4n ou spé d2' ou r15"	00:25
	jambes avec palmes:	
	30" ondul sur place / 30" récup	
	25m ondul sous l'eau / 30" récup	
600	le tout x12	00:25
800	8x100 4n cassé /25m r5" et d 3' => rapide	00:25
3800	Total	Total 01:30

12/09/2025

Vendredi sprint

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max palmes 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
	20x25 cr PPE d45" : 1 à fond / 1 récup	
700	200 souple	00:20
	20x25 cr ou spé PJ d45" : 1 à fond / 1 récup	
700	200 souple	00:20
300	12x25 jambes sans palmes rapide d45"	00:10
100	4x25 cr ou spé sprint dép plongé et d2'	00:10
3100	Total	Total 01:30

13/09/2025

Samedi Mixte

Dist.	Séries	Durée
800	400 cr + palmes coulées max (facile) 400 cr PPE bien nagé	00:20
1200	2x200 cr PPE r20" 4x100 cr PJ d1'40 8x50 cr d50"	00:20
600	12x50 jambes d1'15	00:15
1000	4x50 cr r5"+ 2x100 4n r10" 200 cr r20" 2x100 4n r10" + 4x50 cr r5"	00:20
200	200 souple	00:05
200	8x25 cr ou spé d1' : 1 éduc / 1 sprint	00:10
4000	Total	Total 01:30

15/09/2025

**Lundi
Mixte**

Dist.	Séries	Durée
1000	12x50 cr : 1 éducatif / 1 hypoxie / 1 amplitude max 400 cr PPE bien nagé	00:25
1000	5x200 cr PJ d 3' ou r20"	00:20
800	4x(2x50 r15" + 100 r20") jambes	00:25
1000	2x400 4 nage r20" 100 4n cassé r5" rapide 100 souple	00:20
3800	Total	Total 01:30

17/09/2025

Mercredi
Mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
800	2x(200 cr + 200 4n cassé /25m)	00:20
600	24x25 cr PPD ou PE d45"	00:20
800	16x50 cr PPE d50" ou r10"	00:15
600	12x50 jambes d1'15	00:15
300	12x25 cr ou spé PJ sprint d1'	00:15
100	100 souple	00:05
3200	Total	Total 01:30

19/09/2025

Vendredi
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 1cr / 1 4n : facile	
900	12x25 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 vite d1'	00:30
2000	20x100 4n d2' ou r20''	00:40
400	8x50 jambes d1'15	00:10
200	4x50 d2' : 25 éduc / 25 à fond	00:10
3500	Total	Total 01:30

20/09/2025

Samedi mixte

Dist.	Séries	Durée
900	4x100 cr + palmes : coulées max 400 4n cassé / 25m r5" 4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:20
1200	400 4n r30" 2x200 4n r20" 4x100 4n r10" sans pause entre les séries	00:25
800	8x100 jambes d2'30	00:20
1100	4x100 cr d1'40 ou r15" 8x50 cr d50" ou r5" 12x25 cr ou spé rapide d45"	00:25
4000	Total	Total 01:30

22/09/2025

Lundi
Sprint + SAAL

Dist.	Séries	Durée
800	2x(100 cr + 100 dos + 100 br + 4x25 pap)	00:15
300	12x25 cr ou spé d45" : 1 éduc / 1 sprint	00:10
2000	10x200 cr PJ d3' ou r20"	00:35
600	6x100 jambes d2'30	00:15
200	4x50 cr ou spé plongé d3' : 25 à fond/25 souple	00:15
3900	Total	Total 01:30

24/09/2025

**Mercredi
Mixte**

Dist.	Séries	Durée
700	2x(75 cr/25 pap, 75 cr/25 dos, 75 cr/25 br) 4x25 cr en accel prog d1'	00:20
1200	4x100 cr PPE d1'40 ou r15" 8x50 cr PJ d45" ou r5" 16x25 PJ spé ≠ cr d30" ou r5"	00:25
700	4x25 + 4x50 + 4x100 jambes => r15"	00:25
1000	2x (4x25 cr d30"+ 400 4n r30")	00:20
3600	Total	Total 01:30

26/09/2025

Vendredi Sprint

Dist.	Séries	Durée
	400 4n à l'envers+ palmes (facile) 400 cr PPE facile	
900	4x25 cr accel prog d45"	00:20
300	12x25 cr PPD ou PE d45"	00:10
	5x100 cr PJ : 25 sprint+50 souple+25 sprint	
500	dép 4'	00:20
200	200 souple	00:05
	5x100 : 25 sprint+50 souple+25 sprint	
500	nage au choix dép 4'	00:20
200	200 souple	00:05
200	4x50 dép plongé : 25 sprint/25 souple d2'30	00:10
2800	Total	Total 01:30

27/09/2025

Samedi Mixte

Dist.	Séries	Durée
	12x50 : 25 cr / 25 spé r15" 400 cr PPE facile	
1100	4x25 cr PJ accel prog d45"	00:25
	En cr PJ tout enchaîné : 4x50 d45" ou r5" 2x100 d1'45 ou r20 200 d3' ou r20" 2x100 d1'45 ou r20	
1000	4x50 d45" ou r5"	00:20
	jambes avec palmes: 30" ondul sur place / 30" récup 25m ondul sous l'eau / 30" récup	
600	le tout x12	00:25
800	2x400 4n rapide R30"	00:15
100	100 souple	00:05
3600	Total	Total 01:30

29/09/2025

**Lundi
Mixte**

Dist.	Séries	Durée
800	2x(4x50 cr amp max + 200 4n cassé /25m)	00:20
1200	3x400 cr r30" : 1 en PPE / 1 en PJ / 1 en NC	00:20
600	6x100 jambes d2'30	00:15
800	8x100 4n ou spé d2' ou r15"	00:20
100	100 souple	00:05
200	8x25 cr ou spé : 1 éduc / 1 sprint d1'	00:10
3700	Total	Total 01:30

01/10/2025

**Mercredi
sprint**

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
	12x25 spé PJ : 1 lent/1 moy/1 à fond d45"	
500	200 souple	00:15
	12x25 jambes : 1 lent/1 moy/1 à fond d45"	
500	200 souple	00:15
	12x25 spé NC : 1 lent/1 moy/1 à fond d45"	
500	200 souple	00:15
	6x25 spé sprint dép plongé et d2'	
200	50 souple	00:15
3000	Total	Total 01:30

03/10/2025

Vendredi
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
700	6x100 : 1 cr / 1 4n => facile 4x25 cr accel prog d1'	00:20
2400	3x200 cr PJ d3' ou r20" 6x100 4n ou spé d2' ou r15" 12x50 cr d50" ou r10" 24x25 cr ou spé d30"	00:45
600	12x50 jambes d1'15	00:15
200	8x25 spé sprint d1'	00:10
3900	Total	Total 01:30

04/10/2025

Samedi mixte

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite même nb de cps de bras d1'	00:15
1000	5x200 4n d4' ou r20"	00:20
600	4x25 + 2x50 + 2x100 + 2x50 + 4x25 en jambes : r15" à chaque fois	00:20
1000	10x100 cr d1'40	00:20
300	12x25 spé d1' : 1 lent / 1 éduc / 1 sprint	00:15
3500	Total	Total 01:30

06/10/2025

Lundi
mixte + puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
800	(400 cr + 400 4n) => avec palme	00:20
	en cr PJ :	
	200 d3' ou r20" + 2x100 d1'45 ou r15"	
800	+ 4x50 d45" ou r5" + 8x25 d30"	00:20
	en jambes sans palmes :	
600	6x100 d2'30 ou r20"	00:15
	en nage complète :	
600	24x25 rapide (≠ sprint) d30" : 2 cr / 2 spé	00:15
200	200 souple	00:05
100	4x25 cr ou spé à fond, dép plongé et d3'	00:15
3100	Total	Total 01:30

08/10/2025

Mercredi
Mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
600	6x100 : 1cr + 1 4n => bien nagé	00:15
	5x100 cr PPE d1'45 ou r10"	
	10x50 cr PJ d50" ou r5"	
1500	20x25 cr ou spé d30"	00:30
	en jambes sans palmes :	
	4x25 + 4x50 + 4x100	
700	r15" à chaque fois	00:20
600	24x25 cr ou spé d1' : 1 en éducatif / 1 à fond	00:25
3400	Total	Total 01:30

10/10/2025

**Vendredi
SAAL**

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE facile	
800	400 4n + palmes facile	00:15
300	12x25 cr ou spé accel prog d1'	00:15
2000	20x100: 1cr d1'45 ou r15" + 1 4n d2' ou r15"	00:40
400	8x50 jambes d1'15 ou r15"	00:10
100	4x25 cr ou spé plongé à fond d2'30	00:10
3600	Total	Total 01:30

11/10/2025

Samedi Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	12x50 : 1 cr/dos + 1 cr/br + 1 cr/pap 400 4n + palmes bien nagé	
1100	4x25 cr en accel prog d1'	00:25
	400 cr PPE vitesse max	
600	200 souple	00:10
	jambes avec palmes: 30" ondul sur place / 30" récup 25m ondul sous l'eau / 30" récup	
300	le tout x6	00:15
	400 cr PJ vitesse max	
600	200 souple	00:10
	jambes avec palmes: 30" ondul sur place / 30" récup 25m ondul sous l'eau / 30" récup	
300	le tout x6	00:15
	400 cr NC vitesse max	
800	400 souple	00:15
3700	Total	Total 01:30

13/10/2025

**Lundi
Mixte**

Dist.	Séries	Durée
	100 cr + 100 4 nages cassé / 25m	
	100 cr + 4x25 dos	
	100 cr + 4x25 br	
800	100 cr + 4x25 pap	00:20
	20x25 cr PPE d30"	
1000	10x50 cr PJ d50"	00:20
600	12x50 jambes sans palmes d1'15	00:15
1000	10x100 4n ou spé d2'	00:20
200	8x25 sprint au choix d1'	00:10
3600	Total	Total 01:25

15/10/2025

Mercredi sprint

Dist.	Séries	Durée
	2x(75cr/25 dos + 75 cr/25 br + 75 cr/25 pap) non stop, bien nagé	
900	4x75 cr d1'15 : 25 lent / 25 moy / 25 vite	00:20
	12x25 cr PPE sprint d1'	
400	100 souple	00:15
	jambes avec palmes: 30" ondul sur place / 30" récup 25m ondul sous l'eau / 30" récup	
300	le tout x6	00:15
	12x25 cr ou spé PJ sprint d1'	
400	100 souple	00:15
400	8x50 jambes sans palmes d1'15	00:10
	12x25 cr ou spé NC sprint d1'	
400	100 souple	00:15
2800	Total	Total 01:30

18/10/2025

Samedi Mixte

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PB continu : 25 éduc / 25 normal	
800	400 4n + palmes : bien nagé	00:20
	En cr PJ :	
	8x50 cr d50" ou r10"	
	4x100 d1'45 ou r15"	
	2x200 d3'15 ou r20	
	4x100 d1'45 ou r15"	
2000	8x50 cr d50" ou r10"	00:40
500	10x50 jambes sans planche d1'30	00:15
300	12x25 cr ou spé d1' : 1 éduc / 1 sprint	00:15
3600	Total	Total 01:30