

Cylce n°2
zone 3 et 4
(zones mixtes)
du 27/10/2025
au 06/12/2025

Nb de séances: 21

Distance Totale: 67,20 km

Dist moyenne par séance 3,20 km

Commentaires:

27/10/2025

Lundi
mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
600	8x75 : (50cr/25dos, 50cr/25br, 50cr/25pap)	00:15
400	16x25 cr PPD ou br PE d45"	00:15
	6x100 cr PPE d1'40 ou r10"	
1200	6x100 cr PJ d1'40ou r15"	00:20
600	12x50 jambes d1'15	00:15
600	12x50 au choix : 25 éduc / 25 sprint d2'	00:25
3400	Total	Total 01:30

29/10/2025

**Mercredi
Mixte**

Dist.	Séries	Durée
800	400 cr PPE bien nagé + 400 4n avec palmes	00:20
1200	12x100 4n ou spé ≠ cr d2'	00:25
400	8x50 jambes d1'15	00:10
800	16x50 d1' : 1 cr / 1 spé ≠ cr	00:20
300	6x50 dép plongé : 25 sprint / 25 souple	00:15
3500	Total	Total 01:30

31/10/2025

**Vendredi
SAAL + sprint**

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
500	12x25 cr ou spé sprint PJ d1' 200 souple	00:20
2000	20x100 cr PJ d1'40 ou r15"	00:35
100	100 souple	00:05
3600	Total	Total 01:30

03/11/2025

Lundi
Mixte + Puiss aérobie

Dist.	Séries	Durée
1000	400 cr PPE bien nagé + 6x100 4n avec palmes	00:20
	2x200 cr PJ d3' ou r20"	
	4x100 cr PJ d1'40 ou r15"	
1200	8x50 spé ≠ cr en NC d1' ou r10"	00:25
600	3x(100 d2'30 + 2x50 d1'15) jambes ss palmes	00:15
500	20x25 cr ou spé rapide d30"	00:10
200	200 souple	00:05
100	4x25 dép plongé sprint d3'	00:15
3600	Total	Total 01:30

05/11/2025

Mercredi
Mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
1000	400 cr PPE 8x75 : 25 cr / 25 au choix	00:20
1200	3x200 cr PPE d3'15 ou r20" 12x50 cr PJ d50" ou r10"	00:25
600	jambes avec palmes: 30" ondul sur place / 30" récup 25m ondul sous l'eau / 30" récup le tout x12	00:25
200	8x25 sprint dép plongé et d2'30	00:20
3000	Total	Total 01:30

07/11/2025

**Vendredi
SAAL + sprint**

Dist.	Séries	Durée
500	400 cr PPE facile + 4x25 cr accel prog d1	00:10
2000	6x50 cr d 50" 4x100 4n d 2' 3x200 cr PJ d 3'15 4x100 4n d 2' 6x50 cr d 45" pas de pauses entre les séries !!!	00:40
600	12x50 jambes sans palmes d1'15	00:15
600	12x50 au choix : 1 éduc / 1 moy / 1 vite même nb de cps de bras d1'30	00:20
3700	Total	Total 01:25

08/11/2025

Samedi 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
	4x25 cr ou spé sprint plongé d3'	
200	200 souple	00:20
	4x25 jambes sprint d3'	
200	200 souple	00:20
	100 ou 200 au choix cassé chrono	
400	200 souple	00:10
100	travail de prise de relais filmé	00:10
2200	Total	Total 01:30

12/11/2025

**Mercredi
type**

Dist.	Séries	Durée
1200	échauffement	00:30
	match de water polo interne	01:00

1200 Total

Total 01:30

14/11/2025

**Vendredi
mixte**

Dist.	Séries	Durée
800	400 cr PPE + 400 4n avec palmes	
	2x200 cr PJ d3'	
	4x100 cr PJ d1'40	
1200	8x50 cr PJ d50"	
400	8x50 jambes d1'15	
800	8x100 : 1 spé / 1 4n d2'	
3200	Total	Total 00:00

15/11/2025

Samedi puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
900	8x100 : 4x(75 cr/25 spé + 100 4n) 4x25 cr en accel prog d1'	00:25
700	10x50 cr PPE rapide d1' 200 souple	00:15
700	10x50 cr ou spé PJ rapide d1' 200 souple	00:15
400	8x50 jambes d1'15	00:15
700	20x25 cr ou spé rapide d30" 200 souple	00:15
3400	Total	Total 01:25

17/11/2025

Lundi Sprint

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 1 cr / 1 4n	
	12x50 au choix : 1 éduc / 1 moy / 1 vite	
1300	4x25 cr ou spé en accel prog d1'	00:30
	12x25 cr PJ sprint d1'	
500	200 souple	00:20
	8x25 jambes sprint d1	
400	200 souple	00:15
	4x25 cr ou spé à fond plongé d3'	
300	200 souple	00:20
2500	Total	Total 01:25

19/11/2025

**Mercredi
mixte**

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 75 cr / 25 spé	
1000	8x50 cr : 25 éduc / 25 accel prog	00:25
1200	12x100 cr PJ d1'40 ou r10"	00:20
400	8x50 jambes d1'15	00:10
800	200 cr d3'15 + 2x100 4n d2' + 4x50 cr d50" + 8x25 spé d30"	00:20
300	200 souple 4x25 cr ou spé sprint d2'	00:15
3700	Total	Total 01:30

21/11/2025

**Vendredi
SAAL**

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE bien nagé	
	400 4n + palmes	
1100	12x25 cr ou spé accel prog d1'	00:30
2000	20x100 : 1 cr d1'45 / 1 4n ou spé d2'	00:40
200	200 souple	00:05
200	8x25 cr ou spé sprint d1'	00:10
3500	Total	Total 01:25

22/11/2025

Samedi Mixte

Dist.	Séries	Durée
1000	10x100 4n + palmes d2' (facile)	00:20
	En cr PJ :	
1200	6x50 d50" + 6x100 d1'40 + 6x50 d50"	00:25
	En jambes sans palmes :	
800	4x50 d1'15 + 4x100 d2'30 + 4x50 d1'15	00:20
	En cr NC :	
1200	6x50 d50" + 6x100 d1'40 + 6x50 d50"	00:25
4200	Total	Total 01:30

24/11/2025

Lundi
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
600	6x100 : 75 cr / 25 spé (facile)	00:15
	3x200 cr PPE d3'15	
	6x100 cr PJ d1'40	
1800	12x50 : 1cr / 1spé d1'	00:35
600	12x50 jambes d1'15	00:15
300	12x25 cr ou spé sprint d2'	00:25
3300	Total	Total 01:30

26/11/2025

Mercredi
Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite même nb de cps de bras	00:15
	10x50 cr PPE rapide d1'	
700	200 souple	00:15
	20x25 cr ou spé PJ rapide d30"	
700	200 souple	00:15
600	12x50 jambes d1'15	00:15
	20x25 cr ou spé NC rapide d30"	
700	200 souple	00:15
100	4x25 cr ou spé sprint plongé d3'	00:15
3400	Total	Total 01:30

28/11/2025

**Vendredi
SAAL + sprint**

Dist.	Séries	Durée
600	6x100 4 nages + palmes (facile)	00:15
	2x400 cr PPE r30"	
	3x200 cr PJ d3'15 ou r15"	
1800	4x100 4 nages d2' ou r15"	00:35
	jambes sans planche :	
600	3x(2x50 d1'15 + 100 d2'30)	00:15
300	12x25 cr ou spé sprint d2'	00:25
3300	Total	Total 01:30

29/11/2025

Samedi Mixte

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
1200	200 cr d 3'15 ou r15" + 200 4n d4' ou r15" 2x100 cr d1'45 ou r15" + 2x100 4n d2' ou r15" 4x50 cr d45" ou r5" + 4x50 spé d1' ou r10"	00:25
200	4x50 souple au choix ou éduc d1'15	00:05
800	8x100 : 1cr d 1'45 / 1 4n ou spé d2'	00:15
100	4x25 cr ou spé sprint plongé d3'	00:15
3300	Total	Total 01:30

03/12/2025

Mercredi
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
600	6x100 : 75cr / 25 spé	00:15
	12x50 cr PPE d50"	
	6x100 cr PJ d1'40	
1800	24x25 cr ou spé d30"	00:35
600	12x50 jambes sans palmes d1'15	00:15
300	12x25 cr ou spé sprint d2'	00:25
3300	Total	Total 01:30

05/12/2025

Vendredi Sprint

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
500	10x25 cr ou spé PJ à fond d1'30 250 souple	00:20
500	10x25 jambes à fond d1'30 250 souple	00:20
500	10x25 cr ou spé à fond d1'30 250 souple	00:20
2500	Total	Total 01:30

06/12/2025

**Samedi
Mixte**

Dist.	Séries	Durée
800	400 cr PPE facile + 400 4n avec palmes	00:15
1200	12x100 cr d1'40 même nb de coups de bras	00:20
500	10x50 jambes + palmes d1'	00:10
800	16x50 d1' : 1cr / 1 spé	00:20
100	4x25 cr ou spé plongé à fond d3'	00:25
3400	Total	Total 01:30