

Cylce n°1  
SAAL  
(Seuil d'Accumulation d'Acide Lactique)  
du 24 Aout 2009 au  
18 septembre 2009

Nb de séances:	16
Distance Totale:	68,70 km
Dist moyenne par séance	4,29 km

# Lundi 24 aout 2009

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x ( 50 pap/dos + 50 cr + 50 dos/br + 50 cr) Départ 50"	00:10
2400	2x200 cr Départ 3' 2x200 4 n Départ 3'20 4x100 cr Départ 1'30 4x100 4 n Départ 1'45 8x50 cr Départ 45" 8x50 spé ou 4 n Départ 50" tout enchaîné, sans pauses !!!	00:45
500	10x50 cr PPDc (pull+plaqu+donut chevilles) Départ 1'	00:10
500	10x50 25 pap+25 cr P.Db (pull + donut bras) Départ 1'15	00:15
200	4x50 cr PPJ (pull+plaqu+jambes)	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Mardi 25

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	4x (2x25 pap D 30" + 2x50 cr D 45")	00:10
400	en cr: 25V + 25L + 50V + 50L + 100V + 50L + 50V + 25L + 25V	00:10
2000	12x50 cr PPDc, dép 1' 12x50 cr PPE, dép 40" 12x50 spé ou 4 n PJ, dép 50" 8x25 pap PDb, dép 40"	00:40
500	jbes: 2x (100 + 2x50 + 2x25) D 2', 55", 25"	00:20
500	10x50 antispé D 1'	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Jeudi 27

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	4x (100 4 n + 50 cr tech) D1'45 / 50"	00:10
400	8x (25 sprint plongé + 25 souple tech) D 1'15	00:10
2400	6x100 cr D 1'30 6x100 spé ou 4 n D 1'40 12x50 cr : 3 D 45" + 3 D 40" spé ou 3 n : 6x (50 D 1' + 2x25 D 25')	00:40
600	jambes: 3x (100 D 2' + 2x50 D 55")	00:15
500	10x50 cr PPE dép 45"	00:10
400	16x25 cr vite, D 30"	00:10
<b>4900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

# Lundi 31 Août

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50: 25 anti-spé / 25 cr, 25 spé / 25 cr Le cr en tech., D 1'	00:15
1000	10x100 4 n D 1'40	00:20
500	10x50 jbes D 1'	00:10
200	8x25 ondul sous l'eau D 1'	00:10
300	6x50 cr éduc	00:15
<b>2600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

## Mardi 1er Septembre

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50: pap/dos, dos/br, br/cr nage + coulées tout en technique, D 1'	00:15
2500	15x100 4 n D 1'40 10x100 spé D 1'40	00:45
500	10x50 jbs D 55"	00:10
500	10x50 cr PPD, dép 1'	00:10
500	10x50 cr ou antispé éduc D 1'	00:10
200	4x50 spé plongé, 25 sprint + 25 souple	00:10
<b>4800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Mercredi 2 septembre

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	10x50 au choix en éduc D 1'	00:10
600	jambes: 3x (100 D 2' + 2x 50 D 55")	00:12
200	8x25 ondul sous l'eau D 45"	00:06
1600	10x50 cr PPDc, dép 1' 10x50 cr PPE, dép 45" 8x25 pap PPDb, dép 45" 8x50 spé PJ, dép 1'	00:35
200	4x50 plongé: 25 sprint + 25 souple, D 1'15 ou 200 spé plongé à fond	00:05
	pauses diverses	00:17
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

## Samedi 05 Septembre, 50m Lux.

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 cr éduc au choix, D 1'	00:08
2400	100 4n D 1'45, 200 4n D 3'30, 400 4n D 6'45, 200 4n D 3'30, 100 4n R=30" maxi 10x100 spé autre que cr D 1'45 R=30" maxi 8x50 cr D 45"	00:45
1000	10x100 jambes, D 2'	00:20
1500	10x50 cr PPD, D 1' 10x50 cr PPE, D 45" ou 40" 10x50 PJ, spé D 50" ou cr D 45"	00:30
300	3x100 cr D 1'30 nagé 1'10 ou 3x100 spé D 1'40 nagé 1'20	00:05
<b>5600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:48</b>

## Mardi 08 septembre, 50m, Lux

Distance	Séries	Durée
600	3x (100 4 n + 2x50 cr tech.), D 1'45 et D 50"	00:10
300	3x100 au choix, plongé: 1er moyen, 2e vite mais facile, 3e très vite, R=1'	00:10
2400	6x400, R= 20" maxi 1er : 400 4 n cassé/50m, R=5", D < 7' 2e : 2x200 cr D 3', nagé 2'40 3e : 2x200 spé ou 4 n, D 3'20, nagé 3' 4e: 4x100 cr D 1'30, nagé 1'20 5e : 8x50 spé ou 4 n (1 dos, 1 br...) D 50" 6e : 8x50 cr, D 40"	00:40
1000	jambes : 400 r=20", 200 r=20", 100 r=10", 6x50 D 55"	00:20
1500	10x50 cr PPD, ou 10x50 br PPE, D 1' cr PPE : 50 + 100 + 200 + 100 + 50 les 50: D 45", les 100: D 1'30, le 200: D 2'40 cr PJ : 50 + 100 + 200 + 100 + 50	00:10 00:10 00:10
100	4x25 au choix, plongé sprint	00:10
<b>5900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

## Mercredi 9 septembre

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 : 25 dos / 25 brasse	00:10
200	4x50 plongé : 25 sprint / 25 souple, D 1'15	00:10
2500	10x50 cr PPD, dép 1' 10x100 cr PPE, dép 1'30 10x50 spé PPE, dép 1' 10x50 spé PJ, dép 50"	00:45
1000	jbs : 5x100 D 1'55 + 10x50 D 55"	00:20
400	8x50 cr : 15m de coulée, reste en éduc, D 1'	00:10
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

## Jeudi 10 septembre, 50m lux.

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
300	6x50 : pap/dos, dos/brasse, brasse/cr, D 1'	00:10
500	5x100 cr D 1'30 nagé 1'10	00:10
2000	20x100 cr D 1'30, nagé 1'20	00:30
1000	jbs : 5x (100 D 2' + 2x50 D 55")	00:20
1600	8x50 cr PPE, D 45" 8x50 cr PPD, D 1' 16x50 PJ: 8 en cr D 40" et 8 en spé D 50"	00:30
500	10x50 cr palmes : 25 sprint + 25 récup, D 1'	00:10
100	4x25 au choix, plongé sprint	00:10
<b>6000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

## Vendredi 11 septembre

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4 nage, D 1'45	00:10
1000	10x100 cr : 25 éduc, 25 normal, D 1'45	00:20
800	4x200 PJ : 2 en cr D 3', 2 en spé D 3'20	00:15
1200	jbs : 8x50 batt. Sans planche, D 1' 8x25 ondul sous l'eau, D 45" 8x50 jbs, D 55" 8x25 ondul sous l'eau, D 45"	00:25
100	4x25 au choix, plongé sprint	00:10
300	6x50 : cr ou spé, 1 L, 1 M, 1 V, D 1'15 les vites en dép plongé	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Samedi 12, 50m lux.

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x200 4 n, cassé /50m, R=5", + R=20"	00:10
100	4x25 au choix, plongé sprint	00:10
2400	20x100 cr D 1'30, nagé 1'20 8x50 cr D 40" ou spé D 50"	00:40
500	jbs: 2x200 D 4' + 100 D 2'	00:10
500	2x200 cr PPE D 3' 100 cr PJ vite	00:10
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

# lundi 14, florange

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	5x (100 4 n D 1'45 + 2x50 cr tech. D 1')	00:20
800	16x50 cr ↗ prog. virage rapide + 4 ondul mini + reprise de nage, reste en éducatif, r=20"	00:20
500	10x50cr palmes : 15m ondul sous l'eau le reste en ↗ respi 2 temps, D 1'	00:10
500	10x50 antispé, D 1'	00:10
200	8x25 plongé sprint : 2 en cr, 2 en spé	00:15
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

## Mardi 15, 50m Luxembourg

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4 n, éduc, r=20"	00:15
1000	20x50 cr : 1 D 1', 4 D 45"	00:20
500	10x50 dos éduc + palmes, D 1'	00:10
500	10x50 cr PE (pull+élastique) amp max, D 1' compter les coups de bras	00:10
1000	10x100 : ↗ 10m avant virage, virage rapide + super coulée + rep nage, le reste en souple 1 en cr, 1 en spé, r=20"	00:20
200	8x25 plongé sprint 2 cr, 2 spé	00:20
200	200 4 n + palmes, souple	00:05
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Jeudi 17, 50m Luxembourg

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr, D 1'	00:15
200	4x50 cr de + en + vite, D 1'	00:05
500	10x50 : ondul sous l'eau 15m mini, le reste en batt de jbes mains devant, R=20"	00:15
1200	12x100 plongé, coulées + rep nage + virage en sprint, le reste facile, 1 cr, 1 spé, R=20"	00:30
500	10x50 cr PE, D 1'	00:10
1000	5x200 4 n palmes R=20"	00:20
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

## Vendredi 18, florange Séance TEST (chrono)

Distance	Séries	Durée
	Echauffement	
400	4x100 4 n D 1'45	00:10
200	4x50 cr + en + vite D 1'	00:05
	Test mixte	
<b>600</b>	<b>400 cr max, 100 souple, 100 cr max</b>	<b>00:10</b>
400	6x50 au choix récup + 2x50 jambes	00:10
	Test des jambes	
<b>600</b>	<b>400 jbs max, 100 souple, 100 jbs max</b>	<b>00:15</b>
400	8x50 au choix récup	00:10
	Test des bras	
<b>600</b>	<b>400 cr PPE max, 100 souple, 100 PJ max</b>	<b>00:10</b>
400	8x50 au choix récup	00:10
	Test vitesse / lactique	
<b>100</b>	<b>100 spé plongé</b>	<b>00:10</b>
300	souple au choix	00:05
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

Cylce n°2  
SAAL

(Seuil d'Accumulation d'Acide Lactique)  
du 21 Septembre 2009 au  
18 Octobre 2009

Nb de séances: 26

Distance Totale: 105,55 km

Dist moyenne par séance 4,06 km

## Lundi 21 septembre, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	4x (100 4 n + 50 cr tech) D1'45 / 50"	00:10
200	4x50 plongé D 1'30 : 25 sprint + 25 souple	00:10
1500	10x50 cr D 40" 10x100 spé ou 4 n D 1'40	00:25
1200	jambes: 6x (100 D 2' + 2x50 D 50")	00:25
1200	10x50 cr PPDc ou br PPE dép 1' 10x50 cr PPE dép 45" 8x25 pap PPDb + palmes dép 40"	00:20
300	6x50 spé ou 3 n, D 1'	00:10
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Lundi 21, soir (Daniel)

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
2400	8x50 4 nage (15m pap, 15 dos ect...) D 1' 400 cr 8x50 4 nage (15m pap, 15 dos ect...) D 1' 400 dos 8x50 4 nage (15m pap, 15 dos ect...) D 1' 400 brasse	00:50
800	16x50 palmes : 15m ondul + 10m pap + 25m brasse, D 1'	00:20
300	6x50 cr D 50" récup	00:10
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

## Mardi 22 septembre, 50m Lux

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x200 4 n, cassé /50m R=5", + R=20"	00:15
200	4x50 cr : 1 éduc, 1 moy, 1 vite/facile, 1 vite	00:05
2400	6x400 : R= 20" : 400 4 n, cassé /50m, R=5" 2x200 cr D 2'50 2x200 spé ou 4n D 3'15 4x100 cr D 1'30 8x50 spé ou 4n D 50" 8x50 cr D 40"	00:45
1000	jbs + short : 5x (100 D 2' + 2x50 D 55") D 4'	00:20
1400	10x50 cr PPD, D 1' 10x50 PPE : 1 cr D 45", 1 spé D 1' 4x100 PJ spé ou 4 n (100 pap, etc...) D 1'40	00:30
400	400 4n cassé /50m, avec palmes R= 10"	00:05
<b>6000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

# Mercredi 23, thionville, steyer

**Distance**

**Séries**

**Durée**

3000

divers, travail technique

01:30

**3000**

**Total**

**Total**

**01:30**

## Jeudi 24 soir, Steyer

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	cr éduc	00:20
800	16x50 : 1 pap, 1 dos, 1 br, 1 cr, tout éduc	00:20
600	6x100 palmes 3 nages éduc	00:20

**2200 Total**

**Total 01:00**

## Vendredi 25 septembre, thionville

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	10x50 : 25 pap + 25 cr, D 1'	00:10
2800	20x50 cr PPD, D 1' 8x100 PPE, D 1'30 10x100 PJ : 1cr D 1'30 + 1 spé D 1'40	00:50
1200	jbs + short : 6x (100 D 2' + 2x50 D 50") D 4'	00:25
300	3x25 sprint D 45" + 3x50 (L,M,V) D 1' + 3x25 sprint D 45" : tout en spé	00:10
200	souple au choix	00:05
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Samedi 26 aprem, 50m Lux

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	400 4 n cassé/50m, r=10"	00:10
300	6x50 : 3cr + 3 spé, plongé : 1 Lent, 1 M, 1 V	00:10
2400	3x800 R=30" 8x100 cr D 1'30 8x100 spé ou 4 n, D 1'40 4x200 cr D 3'	00:40
200	jambes	00:05
200	8x25 plongé sprint : 4 cr + 4 spé	00:20
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

## Lundi 28, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x (100 4 n d 1'45 + 2x50 cr tech d 1')	00:15
2800	400 cr PPE, r=20" 20x50 d 1' : 10 cr PPD + 10 brasse PPE 400 cr PPE, r=20" 10x100 PJ, spé ou 4n d 1'40	00:50
1000	jbs : 10x100 : 1 d 1'45, 1 d 2'	00:20
400	8x50 d 1' : 25 sprint + 25 souple 4 en cr, 4 en spé	00:10
<b>4800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

## Lundi 28, soir

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1500	5x (50 pap éduc, 50 dos, 50 pap éduc, 50 br 50 pap éduc, 50 cr)	00:20
600	24x25 cr d 30"	00:15
400	4x100 : 25 jbs brasse, 50 cr, 25 batt., d 2'	00:10
800	2x (200 cr d 3'30 + 2x100 d 1'45)	00:15
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

## Mercredi 30 septembre, thionville

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 d 1' : 25 pap/ 25 dos, dos/br, br/cr	00:15
2500	10x100 cr d 1'30 20x50 cr : 4 d 45" + 6 d 40" 20x25 pap d 30"	00:40
1000	jbs : 5x200 d 4' : 1er : 4x50 d 55" 2e : 2x100 d 1'50 3e : entier 4e : 2x100 d 1'50 5e : 4x50 d 55"	00:20
500	5x100 PJ nég. Split : cr d 1'30 ou spé d 1'40	00:10
300	3x25 sprint d 45" + 3x50 (L,M,V) d 1' + 3x25 sprint d 45"	00:10
100	souple au choix	00:05
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Jeudi 1er octobre, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	4x100 4n d 1'45	00:10
200	4x50 cr d 1' : 1 éducatif, 1 vite	00:05
2700	10x50 cr PPD, d 1' 3x400 cr PPE, d 6' 20x50 PJ : 10 cr d 40" + 10 spé d 50"	00:50
1000	jbs : 10x100 : 1 lent d 2', 1 vite d 1'45	00:20
200	8x25 d 45" : 1 plongé, 1 dans l'eau, sprint	00:10
500	10x50 cr : 4 d 45" + 6 d 40"	00:10
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

## Vendredi 2 octobre, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	10x50 d 50" : 25 pap / 25 cr	00:10
2000	10x50 cr PPD, d 1' 5x200 cr PPE, d 3' négatif split 20x25 pap d 30"	00:35
1000	jbs : 2x25 d 30", 2x50 d 55", 2x100 d 2', 200 d 3'30, 2x100, 2x50, 2x25	00:20
1000	10x100 4n d 1'50	00:20
400	8x50 plongé : 25 sprint + 25 souple, d 1'30	00:15
100	100 souple	00:05
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

## Samedi 03 matin, 50m Lux

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n d 1'45	00:10
300	3x100 spé ou cr : L,M,V (le vite plongé)	00:10
100	100 souple au choix	00:05
3000	5x200 4n, d 3'15 ou r=10" 10x100 dos d 1'45 ou r=10" 20x50 brasse : d 1' ou r=15"	01:00
1000	jbs : 400 r=20" + 4x50 d 55" r=20" + 400 vite	00:20
1000	10x100 cr PJ, d 1'30	00:15
300	2x (50 cr pas de respi, d 45" + 50 cr très vite + 50 souple)	00:10
200	200 souple au choix	00:05
<b>6500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:15</b>

## Lundi 05, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 d 1' : pap/dos, dos/br, br/cr etc ...	00:12
2000	12x50 cr PPD, d 1' 8x100 cr PPE, d 1'30 12x50 cr PJ, d 50" vite	00:35
600	jbs : 6x100 d 1'50	00:12
600	6x100 spé ou 4n, d 1'45	00:10
200	8x25 sprint, d 45"	00:06
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

## Lundi soir,

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
2100	cr : 2x400, 2x300, 2x200, 2x100, 2x50	00:48
600	24x25 dos, dép 30"	00:12
600	8x75 palmes : 50 2 ondul, 1 respi, 25 jbs dos	00:15
600	24x25 pap + palmes, d 40"	00:16
450	18x25 cr : 1 vite, 2 moyen, d 30"	00:09
<b>4350</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Mardi 6, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4 n, D 1'45	00:10
2400	16x50 cr PPD, D 1' 4x (2x100 cr PPE, D 1'20) D 2'50 8x100 PJ : 1cr D 1'30, 1 spé D 1'45	00:40
900	jbs : 3x (100 D 2' + 4x50 D 50") D 6'	00:20
500	10x50 au choix : 25 sprint + 25 souple, D 1'	00:10
<b>4400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

## Mardi soir, 50m Lux.

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x (100 4n + 2x50 cr : 25 tech / 25 norm) d 1'45 et d 1'	00:10
400	8x50 spé d 1'15 : 1 plongé chrono, 1 souple	00:10
3000	10x200 cr d 3' : nég. Split 5x (4x50 spé d 50") r=20"	00:50
1000	jbs : 10x100 d 1'50	00:20
1000	10x50 cr PPD ou br PPE, d 1' 10x50 cr PPE d 45" ou spé d 50"	00:20
200	8x25 plongé : 4 cr, 4 spé	00:10
<b>6200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

## Mercredi 7, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	10x50 cr d 50" : 25 éduc + 25 ↗	00:10
2600	20x100 4n d 1'40 12x50 spé, d 1'	00:45
500	jbs : 2x (100 d 2' + 4x25 vite d 30") 100 moy	00:10
600	6x100 cr PPE, d 1'30 nagé - 1'15	00:10
200	8x25 sprint d 1' : 1 plongé + 1 ds l'eau	00:10
100	100 souple au choix	00:05
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Jeudi 8, soir masters

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1200	6x200 : 200 4n, 200 dos, 200 4n, 200 br etc	00:30
900	18x50 cr palmes + plaquettes d 45"	00:15
750	10x75 : 50 jbs palmes , 25 pap palmes	00:15
600	24x25 jbs d 35"	00:15
50	souple	00:05
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

## Vendredi 09, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	5x100 4n, d 1'45	00:10
2900	20x50 cr PPD, d 1' 9x100 cr PPE : L, M, V, d 1'30 10x100 PJ, 1 cr d 1'30, 1 spé d 1'45	00:40
800	jbs : 200 d 4' + 4x50 d 50" + 200 + 4x50 d 50"	00:16
300	6x50 cr d 1'30 : 25 pas respi + 25 sprint	00:09
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

## Samedi 10, 50m Lux (stab)

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	10x50 cr d 1' : 25 éduc, 25 ↗	00:10
200	4x50 spé de + en + vite, d 1'30	00:10
500	5x100 cr d 1'30, grosses coulées	00:10
1000	10x100 plongé, coulées + rep nage + virage en sprint, le reste facile, 1 cr, 1 spé, d 2'	00:20
500	10x50 : ondul sous l'eau 20m mini, le reste en cr souple, d 2'	00:20
500	5x100 : 25 jbs + 25 nage comp. D 2' batt : 1 bras devant respi sur le coté	00:10
200	8x25 plongé sprint : 4 cr + 4 spé	00:15
100	100 souple au choix	00:05
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Mardi 13, Séance TEST

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
<b>Echauffement</b>		
400	4x100 4 n D 2'	00:10
200	4x50 cr + en + vite D 1'	00:05
<b>Test mixte</b>		
<b>600</b>	<b>400 cr max, 100 souple, 100 cr max</b>	<b>00:10</b>
400	6x50 au choix récup + 2x50 jambes	00:10
<b>Test des jambes</b>		
<b>600</b>	<b>400 jbs max, 100 souple, 100 jbs max</b>	<b>00:15</b>
400	8x50 au choix récup	00:10
<b>Test des bras</b>		
<b>600</b>	<b>400 cr PPE max, 100 souple, 100 PJ max</b>	<b>00:10</b>
400	8x50 au choix récup D1'	00:10
<b>Test vitesse / lactique</b>		
<b>200</b>	<b>4x50 spé, dép 1'30</b>	<b>00:10</b>
200	souple au choix	00:05
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

## Mercredi 14

Distance	Séries	Durée
600	12x50 d 1' : 25 pap/25 cr tech , 25 dos/25 cr tech, 25 br/25 cr tech, 25 pap/25 cr tech etc...	00:15
400	8x50 ↗ : 1 cr d 1' / 1 spé d 1'15 tout en <b>hypoxie (2 respi maxi)</b>	00:10
300	3x100 cr ou spé : 1 L, 1 M, 1 V plongé	00:10
400	4x100 4n récup, d 2' (belles coulées)	00:10
300	12x25 ondul ss l'eau, d 1'	00:15
200	4x50 cr plongé : coulée + 10m sprint	00:10
	Sauna, jacuzzi	00:20
<b>2200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Jeudi 15, soir 50m Lux

Distance	Séries	Durée
500	10x50 : 25 spé facile / 25 cr ↗, d 1'	00:10
400	8x50 <b>hypoxie</b> : amp max (- nb coup de bras) 1 en cr, 1 en spé, d 1'15	00:15
400	4x100 cr : 50m <b>hypoxie</b> + 50m ↗, d 2' coulées maxi	00:10
300	6x50 : 25 jbs + 25 nage comp en ↗, d 1'30	00:10
600	sprint : 2x10m + 2x15m + 2x35 + 2x20 + 2x15 + 2x10, le reste du 50m en souple 1/2 plongé, r=30" (250m de sprint)	00:25
<b>2200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

# Vendredi 16 soir, compet LUX

Distance	Séries	Durée
<b>Echauffement</b>		
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr etc... d 1'	00:15
200	25 pap ↗ / 25 cr facile, 25 dos ↗ / 25 cr fac 25 br ↗ / 25 cr facile, 25 cr ↗ / 25 cr facile	00:05
400	nage continue : 40m jbs spé, ↗ nage comp en pap + virage + rep nage, 30m jbs spé, ↗ nage comp en dos + virage + rep nage, 30 m jbs spé idem en brasse puis cr	00:15
100	4 plongeurs + coulée + rep de nage sprint uniquement en pap	00:05
<b>Récupération</b>		
600	12x50 : pap/cr, dos/cr, br/cr	00:15
400	400 cr continu : 25 facile / 25 éduc	00:10
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:05</b>

## Samedi 17 et dimanche 18

Distance	Séries	Durée
<b>Echauffement</b>		
600	12x50 : 25 spé / 25 cr tech, d1'	00:15
200	4x50 : 25 spé ↗ / 25 cr facile	00:05
200	4x50 : 25 jbs spé / 25 nage comp	00:05
200	8x15m sprint : 1 plongé, et 1 dans l'eau avec ↗ avant virage + virage + rep de nage	00:15
<b>Récupération</b>		
500	10x50 : 25 anti-spé facile / 25 cr tech	00:15
400	400 continu : 25 jbs / 25 nage comp	00:15
<b>2100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

Cylce n°3  
SAAL  
(Seuil d'Accumulation d'Acide Lactique)  
du 19 Octobre 2009 au  
12 Novembre 2009

Nb de séances:	27
Distance Totale:	111,60 km
Dist moyenne par séance	4,13 km

## Lundi 19 octobre entre midi

Distance	Séries	Durée
500	10x50 : 25 anti-spé / 25 cr éduc : d 1'	00:10
2500	16x50 cr PPD ou br PPE, d 1' ( <b>respi 7 tps</b> ) 8x100 cr PPE d 1'30 : ( <b>respi 7 tps</b> ) 12x75 PJ : 1 cr d 1'15, 1 spé d 1'30	00:45
1000	jbs : 5x (100 d 1'50 + 4x25 vite d 30") d 4'	00:20
300	2x10 + 2x20 + 2x35 + 2x20 + 2x10 : le reste du 25 ou du 50 en souple, r= 30" <b>1 plongé sprint + souple</b> <b>1 souple + sprint en ↗</b>	00:20
200	récup au choix	00:05
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Lundi soir, (daniel)

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	10x100 cr d 1'40	00:17
900	12x75 : 50 brasse 3 jbs 1 bras, 25 cr Pull	00:25
1000	10x100 cr d 1'40	00:17
900	12x75 : pap / dos / brasse	00:23
500	5x100 cr d 1'30	00:08
<b>4300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Mercredi 21 octobre, soir lux 50m

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	4x (100 4n d 1'45 + 50 cr 25 tech/25 ↗ d 1')	00:10
2400	6x400 r= 20" : - 1 en 400 cr d 5'45" ou 5'30 (si possible) - 1 en 8x50 spé ou 4n, d 50"	00:40
1000	jbs : 10x100 d 1'50	00:20
200	4x50 cr d 50", nagé 35" ou moins	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

## Samedi 24, matin lux 50m

Distance	Séries	Durée
600	4x (100 4 n d 1'45 + 50 cr ↗ d 50")	00:10
500	25L+25V, 50 L+50V, 100L+100V, 50V+50L 25V+25L	00:15
2100	4x200 4 n cassé / 50m, r= 5", d 3'30 10x50 cr d 50", nagé 35" 4x200 4 n cassé / 50m, r= 5", d 3'30	00:40
1000	jbs : 20x50 d 1' : 1 moy, 1 vite	00:20
1000	10x50 cr PPD ou brasse PPE, d 1' 10x50 PJ cr d 50" ou spé d 1'	00:20
300	souple au choix	00:05
500	10x50 : 1er en 25 sprint + 25 souple 2e en 25 souple + 25 ↗ r= 30" entre les 50	00:20
<b>6000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:10</b>

## Lundi 26 entre midi, thionville

Distance	Séries	Durée
600	4x (100 4n d 2' + 50 cr 5/7 tps d 1')	00:15
200	<b>4x (50 spé cassé /25m r=5'') d 3', chrono</b>	00:15
2000	8x50 cr d 45" 4x100 cr d 1'30 2x200 cr d 2'45 8x50 cr d 40" 16x25 cr d 20" (r= 15" maxi entre séries)	00:30
1000	20x25 cr PPD ou brasse PPE, d 30" <b>hypoxie</b> 20x25 PJ : 1 cr Moy + 1 spé très vite, d 45"	00:25
1000	jbs : 10x (50 facile d 1' + <b>50 à fond</b> d 1')	00:20
500	10x50 : 1 cr nagé - de 35", 1 spé nagé - de 40" départ 1'	00:10
<b>5300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

## Mardi 27 octobre, soir lux 50m

Distance	Séries	Durée
500	10x50 : 25 dos / 25 brasse, d 1'	00:10
2400	3x800 r= 20" : - 16x50 cr d 45" - 8x100 cr d 1'30 - 8x (2x50 cr d 40") d 1'30	00:40
1000	jbs : 10x100 d 2' : 50 moy / <b>50 très vite</b>	00:20
1500	10x50 cr PPD, d 1' <b>hypoxie</b> 5x100 cr PPE, d 1'30 nagé 1'15 <b>hypoxie</b> 10x50 cr PJ, d 50" nagé - de 35"	00:30
500	sprint : 2x15, 2x20, 2x30, 2x20, 2x15, d 1'30 le reste du 50 en souple dans une autre nage 1er en sprint + souple 2e en souple + sprint	00:15
100	4x25 sprint spé, plongé	00:05
<b>6000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

## Mercredi 28, entre midi

Distance	Séries	Durée
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr, d 1'	00:15
200	<b>4x50 cr ou spé très vite d 2'30</b>	00:10
2100	32x25 cr PPD ou br PPE, d 30" 16x50 cr PPE d 45" <b>hypoxie</b> 10x50 PJ : 1cr d 50" / 1 spé, d 1'	00:40
1000	jbs : 4x25 + 4x50 + <b>2x200</b> + 4x50 + <b>4x25</b> d 30" d 1' d 3'30 d 1' d 25"	00:20
300	12x25 sprint d 45" : 4 spé, 4cr, 4 spé	00:10
400	400 cr récup, belles coulées	00:10
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

## Mercredi soir

Distance	Séries	Durée
500	10x50 : 25 spé éduc + 25 cr d 1'	00:10
100	<b>2x50 spé plongé chrono, r=3'</b>	00:10
2000	20x100 4 n, d 1'45	00:35
1000	jbs: <b>10x25 d 30''</b> + 10x50 d 1' + <b>10x25 d 30''</b>	00:20
500	10x50 spé d 1'	00:10
300	souple au choix	
200	<b>200 spé cassé /50m, r=10'', plongé chrono</b>	00:05
300	souple au choix	00:10
100	4x25 sprint plongé, chrono	00:10
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

## Jeudi 29 octobre, entre midi

Distance	Séries	Durée
600	5x20 abdo d 1' 5x75 cr PPE, d 1' hypoxie 225 cr souple	00:15
700	10x10 pompes rapides, d 1' 10x50 cr PPD, d 1' 200 souple au choix	00:25
700	5x10 rétablissements, d 1' 10x50 spé, PJ, d 1' 200 jambes souple	00:20
500	5x 10 montées sur banc par jambes d 1' <b>5x50 jbs vite, d 1'</b> 250 jambes souple	00:15
1000	10x100 : 1 en 100 cr d 1'30 1 en 4x25 spé vite, d 30"	00:20
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

## Jeudi soir

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	8x100 d 1'45 : 1 cr, 1 4 n	
800	16x50 palmes : 25 batt / 25 pap, d 1'	
800	800 cr plaquettes chrono	
200	200 souple	
800	800 cr plaque + palmes chrono	
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

## Vendredi 30 entre midi

Distance	Séries	Durée
600	4x (100 4 n d 1'45 + 50 cr coulées +++ d 1')	00:10
200	<b>8x25 : 2 pap, 2 dos, 2 br, 2 cr, d 1'</b>	00:10
2100	16x50 cr PPE, d 40" 32x25 cr PPD ou br PPE d 30" <b>hypoxie</b> <b>10x (2x25 spé ou cr r=5") PJ, d 1'30</b>	00:45
200	récup au choix	00:05
1000	jbs : 5x (50 moy d 1'+ <b>2x25 sprint d 25"</b> + 100 facile d 2')	00:20
500	5x100 4 n moyen d 1'45, <b>coulées +++</b>	00:10
100	<b>2x50 spé plongé chrono, r= 3'</b>	00:10
200	souple	00:05
<b>4900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

## Vendredi soir

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	10x50 spé : 25 dos / 25 brasse d 1'	00:10
250	<b>10x25 : 2 par nage, sauf 4 en spé d 1'</b>	00:10
2400	12x200 cr d 2'50	00:35
1000	jbs : 25 batt / 25 brasse, souple	00:20
600	<b>12x50 : cr d 50'' en - de 35'', br d 1' en 40''</b> avec palmes	00:10
350	récup au choix	00:10
<b>5100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

## Samedi 31, matin lux 50m

Distance	Séries	Durée
500	10x50 : 1 en dos, 1 en cr ↗ d 1'	00:10
200	<b>4x50 cr très vite, d 3'</b>	00:15
2400	6x400, r=20 : 1 en 4x100 cr d 1'30 1 en 8x50 cr d 40"	00:40
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:05</b>

## Lundi 02 Novembre entre midi

Distance	Séries	Durée
400	400 4 n cassé /25m, r=5"	00:10
300	<b>3x100 spé ou cr : L,M,V, le vite plongé chrono</b>	00:10
2400	32x25 cr PPD, d 30" 4x200 4 n PPE, cassé /50m, r=5", d 3'30 2x400 4 n PJ, cassé / 100m r=20"	00:45
1000	jbs: 2x (4x25 + 2x50 + <b>100</b> + 2x50 + <b>4x25</b> ) d 30" d 1' d 1'45 d 1' d 25"	00:20
500	sprint : 2x20, 2x25, 2x35, 2x25, 2x20, d 1'30 le reste du 50 en souple <b>dans une autre nage</b> 1er en sprint + souple (plongé) 2e en souple + sprint (dans l'eau)	00:15
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Lundi soir

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	10x50 : 25 spé éducatif + 25 cr, d 1'	00:10
100	4x25 spé sprint, d 45"	00:05
2000	10x50 cr d 45" 10x100 cr d 1'25 10x50 cr d 45"	00:30
1000	jbs: 10x100 d 1'50	00:20
500	<b>10x50 spé d 1'</b>	00:10
300	souple au choix	00:05
<b>4400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

## Mardi 03 entre midi

Distance	Séries	Durée
600	3x(100 4 n + 2x50 cr :25 tech 25 ↗) 4n : d 1'45, cr d 1'	00:10
200	8x25 sprint : 1 cr, 1 spé, d 45"	00:10
2300	6x100 4 n d 1'40 <b>12x50 cr d 50" nagé - de 35" PJ</b> 6x100 4 n d 1'40 <b>10x50 spé d 1' nagé - de 40" PJ</b>	00:45
600	jbs : 12x50 d 1', L,M,V	00:15
500	10x50 dos moyen d 1'	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Mardi soir, 50m lux

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	4x (100 4n + 50 spé : 25 éduc / 25 comp) d 1'45 et d 1'	00:10
400	8x50 d 1'30 : 1 entier plongé à fond 1 dans l'eau en 25 sprint + 25 souple	00:15
2400	3x800 r=30" 8x (2x50 cr d 40") d 1'30 8x100 cr d 1'30 8x (2x50 cr d 40") d 1'30	00:40
500	jbs : 5x100 d 1'50	00:10
1500	5x100 cr PPE, d 1'25 5x200 spé PJ, cassé / 50m r=10", +r=20"	00:30
200	8x25 sprint plongé 2 / nage	00:10
300	souple au choix	00:05
<b>5900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

## Mercredi 5 Novembre, entre midi

Distance	Séries	Durée
600	24x25 d 30" : 1 par nage	00:15
200	<b>4x50 plongé chrono, d 3'</b>	00:15
2000	10x50 cr PPD, d 1' 10x100 cr PPE d 1'30 <b>10x50 cr PJ d 50", nagé - de 35"</b>	00:35
1000	jbs : 8x25 + 4x50 + 2x100 + 4x50 + 8x25 d 30"   d 1'   d 1'45   d 1'   d 30" 1 moyen, 1 rapide	00:20
500	<b>10x50 spé ou 4n : d 1' nagé - de 40"</b>	00:10
200	souple	00:10
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

## Jeudi 05 entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Travail de gainage	00:30
800	10x10 pompes d 1' 10x50 cr PPD d 1' 300 souple autre que cr	00:25
550	5x10 rétablissements d 1' 5x50 cr PJ très vite, d 1' 300 souple	00:15
450	5x (10 squat / jbe + bondissmt gradin) d 1+1' 5x ( battmt / place mains en l'air pdt 30" d 1' + 25 jbs à fond d 1') 325 jbs souple	00:25
400	400 dos bien nagé	00:10
<b>2200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

## Jeudi soir

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1200	2x50 pap + 200 dos + 2x100 4n + 200 br + 200 4 n + 200 cr + 2x50 pap, r=15"	00:20
400	4x100 cr d 1'25, nagé 1'12	00:10
600	palmes : 75 ondul facile / 25 batt vite	00:15
400	4x100 cr d 1'25, nagé 1'12	00:10
600	palmes : 75 batt facile / 25 ondul vite	00:15
400	4x100 cr d 1'25, nagé 1'12	00:10
400	200 brasse éduc + 200 dos éduc	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Vendredi 06 entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 cr d 1' : coulées 3 onduls mini 1 en ampl max, compter les coups de bras 1 normal en ↗ progressive	00:10
1000	10x100 cr d 1'30, bien nagé techniquement	00:15
400	8x50 spé d 1'30 : coulées maximum 25 éduc + 25 amplitude	00:15
1000	10x100 spé ou 4n, d 1'45 nagé - de 1'30	00:20
250	10x25 ondul ss l'eau, d 1'	00:10
250	10x25 sprint : 1 plongé, 1 dans l'eau	00:20
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Samedi 07, matin thionville

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	10x100 d 1'30, bien nagé	00:15
1000	10x100 plongé : 25 sprint + virage, 75 souple dans une autre nage, d 3'	00:30
500	10x50 jbs souple, d 1'30	00:15
<b>2500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

## Lundi 09 entre midi

Distance	Séries	Durée
600	12x50 : 25 éduc / 25 ampli max, d 1' 1 en cr, 1 en spé	00:15
300	<b>3x (4x25 4n sprint, d 45") r= 1'</b>	00:15
1900	20x25 cr PPD, d 30" en PPE: 8x25 + 4x50 + <b>2x100</b> + 4x50 + <b>8x25</b> d 30"   d 45" <b>d 1'20</b> d 45" <b>d 20"</b> en PJ : 16x25 spé ou 4n (4 par nage) d 30"	00:35
600	jbs : 3x (100 d 2' + 4x25 ondul ss l'eau d 1')	00:20
600	12x50 spé, ampli max, très soigné sur la technique de nage, virage et coulées, d 1'	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Lundi soir

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1800	18x100 : 25 cr polo/25 dos / 50 cr norm	
1200	3x (200 pap jbs brasse + 200 cr)	
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

## Mardi 10 soir, masters

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	18x50 : 25 br/25 cr + 25 dos/25 cr, d1'	00:20
400	16x25 pap, jbs en battement, d 45"	00:15
1100	50+100+200+400+200+100+50, en cr PB	00:20
200	8x25 sprint d 1'	00:10
200	200 souple	00:05
<b>2800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

## Mercredi 11 matin

Distance	Séries	Durée
600	6x100 4 n d 1'45	00:10
100	4x25 : cr amplitude, d 30"	00:10
2000	10x200 cr, bien nagé techniqmt, d 3'	00:30
800	jbs : 6x50 d 1' + <b>200 vite</b> + 6x50 d 1'	00:20
200	<b>course des interclubs en cassé, chrono</b> si 400 4n : 4x100 r=15" si 400 cr : 200 r15" + 100 r15" + 2x50 r10" si 200 : 4x50 r=10" si 100 : 50 r=10" + 2x25 r=5"	00:10
300	300 souple dans une autre nage	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Jeudi 12, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : 50 amp, 50 normal grosses coulées	00:15
800	800 en continu : 1 virage sur 2 en spé, coulées maxi, tout le reste du 800 dans une autre nage en souple	00:15
100	quelques plongeurs de réglage	00:15
800	800 cr continu, 25 respi 3 ou 4 tps, 25 respi 7 ou 8 tps, 3 onduls mini par coulées, pas de respi à la reprise de nage !	00:15
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

Cylce n°4  
SAAL

(Seuil d'Accumulation d'Acide Lactique)  
du 16 Novembre 2009 au  
12 Décembre 2009

Nb de séances: 18

Distance Totale: 65,20 km

Dist moyenne par séance 3,62 km

# Lundi 16 novembre soir Daniel

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1800	3x (25 pap / 175 br, 25 pap / 175 dos, 25 pap / 175 cr)	
1500	en pull + élastique : 5x ( 100 d 1'35 + 2x50 d 50" + 4x25 d 30")	
800	32x25 pap : 25 ondul ss l'eau + 25 respi 3 tps	
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

## Mercredi 18 novembre

Distance	Séries	Durée
400	4x100 4 n D 2'	00:10
200	4x50 cr + en + vite D 1'	00:05
<b>600</b>	<b>400 cr max, 100 souple, 100 cr max</b>	<b>00:10</b>
400	6x50 au choix récup + 2x50 jambes	00:10
500	jbs récup	00:10
<b>2100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:45</b>

## Jeudi 19 novembre entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Travail de gainage	00:15
800	10x10 rétablissements d 1' 10x50 cr PPD d 1' 300 souple	00:25
550	10x10 pompes d 1' 10x25 cr PPE ou spé PJ d 1' 300 souple autre que cr	00:25
450	5x (10 squat / jbe + bondissmt gradin) d 1+1' 5x ( battmt / place mains en l'air pdt 30" d 1' + 25 jbs à fond d 1') 325 jbs souple	00:25
	4x (2 squats + détente + 1 plongeon)	00:05
<b>1800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

# Jeudi soir, masters

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1600	4x400 4 nages cassé / 25m : r=10 + r=30"	
800	4x200 palmes + plaquettes : 1 cr / 1 spé	
600	6x100 jbs dép 2' : 1 lent, 1 moy , 1 vite	
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

## Vendredi 20, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n dép 1'45, appuyé sur la spé	00:10
200	8x25 sprint dép 1' : 1 plongé, 1 ds l'eau	00:10
2000	10x100 cr dép 1'30 nagé - de 1'20 14x50 : 2x (3 d 40" + 4 d 45") 12x25 spé ou 4n : d 30"	00:35
800	jbs : 4x50 vite d 1' + 2x100 lent d 2' + 2x100 vite d 2' + 4x50 lent d 1'	00:20
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

## Jeudi 26 novembre entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	travail de gainage	00:20
1300	10x10 rétablissements d 1' 10x50 cr PPD d 1' 10x50 cr PJ d 45" 300 souple	00:35
800	10x15 squats par jbs, d 1' 10x30" jbs stationnaire, d 1' 10x50 jbs d 1' 300 souple	00:35
200	200 dos	00:05
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

## Jeudi soir, masters

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1600	2x ( 2x100 4n + 200 4n + 400 4n)	
400	plaqu : 75 cr facile + 25 pap vite	
800	8x100 cr d 1'25	
400	plaqu : 75 cr facile + 25 dos vite	
400	jbs vite	
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

## vendredi 27 entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : pap/ dos, dos/br, br/cr, 50 cr ampl d 50"	00:10
200	4x50 spé cassé, r=5", dép 3'	00:15
2000	20x100 4n, dép 1'45	00:35
600	12x50 jbs, d 55"	00:15
600	12x50 cr PJ, d50" nagé - de 35"	00:10
200	souple	00:05
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Samedi 28 matin, thionville

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4 nage, dép 1'45	00:10
500	10x50 cr amplitude maxi + coulées, dép 1'	00:10
2000	10x100 cr dép 1'30 10x50 cr dép 45" 20x25 spé ou 3 nages dép 30"	00:35
500	10x50 jbs récup	00:15
500	4x25 sprint dép 1' 100 souple 4x25 sprint dép 1' 100 souple 4x25 sprint dép 1'	00:20
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

## Mardi 1 er décembre, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	4x (4x25 d 30") 4 pap, 4 dos etc	00:10
400	8x50 : 1 plongé chrono, 1 souple d 1'30	00:15
2600	10x (50 d 1' + 2x25 d 30") en cr PPD ou en brasse PPJ 10x100 cr PPE, d 1'25 24x25 spé ou cr en PJ, d 30"	00:50
200	jbs : récup	00:05
500	4x25 sprint d 1', le 1er plongé 100 souple 4x25 sprint d 1', le 1er plongé 100 souple 4x25 sprint d 1', le 1er plongé	00:20
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Mardi soir masters

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	4x100 4 nages, d 1'45	
600	12x50 4 nages, d 1'	
500	300 dos 4x50 dos d 1'30, chrono	
500	300 brasse 4x50 brasse d 1'40, chrono	
600	palmes : 2x (100 batt + 100 cr rat + 100 bat)	
200	4x50 palmes : 25 sprint 25 souple	
<b>2800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

## Mercredi 02 décembre entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 : pap, dos, br, cr, dép 1', ampl max	00:10
500	4x15m sprint d 1' 100 souple 4x25m sprint d 1' 100 souple 4x35m sprint d 1'	00:20
2400	12x200 cr d 2'50	00:35
900	jbs : 6x (3x50 d 1' : L,M,V)	00:20
1000	20x50 spé d 1' (autre que cr)	00:20
<b>5200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

## Jeudi 03 décembre, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Travail de gainage	00:30
1600	7x10 rétablissements, d 1' 10x50 cr PPD, d 1' 10x50 cr PPE, d 1', nagé 32" 4x25 cr PJ, d 1'15 100 souple 4x25 cr d 1'15 300 dos facile	00:50
100	4x(5 détente sèches + plongeon + rep nage)	00:10
	Etirements	00:10
<b>1700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Jeudi 03 soir, 50m, Luxembourg

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4 nages, d 1'45	00:10
400	8x50 cr : amplitude max, hypoxie, d 1'	00:10
2000	5x400 : r=30" : 400 4 n cassé / 50m : r=10" 4x100 cr d 1'30 400 4 n cassé / 50m : r=10" 8x50 cr d 45" 400 4 n cassé / 50m : r=10"	00:40
1000	5x (100 d 2' + 2x50 d 1')	00:20
1000	20x50: 1 cr facile / 1 spé appuyé : d 1'	00:20
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Vendredi 4 décembre entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4 nages d 1'45	00:10
400	8x50 cr amplitude max, hypoxie, d 1'	00:10
1000	10x100 dos facile r= 20"	00:20
500	10x50 : 25 cr facile, 25 spé amplitude, d 1'	00:10
500	10x50 jbs récup	00:15
200	4x50 plongé : 15m sprint reste en souple	00:15
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

# Lundi 07 décembre, M Steyer

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1500	1500 continu, coulées 10m mini en cr	
600	12x50 dos éduc, r=15"	
1500	15x100 cr d 1'40, coulées maxi	
600	12x50 br : 25 éduc + 25 glisse maxi, r=15"	
800	8x100 PJ, en 4n, r=15"	
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

## Mardi 08 décembre, 50m Lux

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n d 1'45	00:10
2400	6x100 cr d 1'40, nagé 1'10 400 souple autre nage 10x50 spé d 1', nagé 38" 400 souple autre nage 10x50 cr d 1', nagé 32"	00:50
1000	jbs: 10x100 moy d 2' ou r=15"	00:20
1000	10x50 cr PPD ou br PPJ d 1' 10x50 cr ou spé PJ, d 1' (coulées max)	00:20
400	8x50 d 1' : 25 sprint spé + 25 souple autre	00:10
<b>5400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

# Samedi 12 décembre, thionville

## Séance test

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
<b>Echauffement</b>		
400	4x100 4 n D 2'	00:10
200	4x50 cr + en + vite D 1'	00:05
<b>Test mixte</b>		
<b>600</b>	<b>400 cr max, 100 souple, 100 cr max</b>	<b>00:10</b>
400	6x50 au choix récup + 2x50 jambes	00:10
<b>Test des jambes</b>		
<b>600</b>	<b>400 jbs max, 100 souple, 100 jbs max</b>	<b>00:15</b>
400	8x50 au choix récup	00:10
<b>Test des bras</b>		
<b>600</b>	<b>400 cr PPE max, 100 souple, 100 PJ max</b>	<b>00:10</b>
400	8x50 au choix récup D1'	00:10
<b>Test vitesse / lactique</b>		
<b>200</b>	<b>4x50 spé, dép 1'30</b>	<b>00:10</b>
200	souple au choix	00:05
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

**Cylce n°5**  
**zone 5 + zone 6**  
**(Puiss aérobie + anaérobie lactique)**  
**du 14 Décembre 2009 au**  
**09 Janvier 2010**

Nb de séances: 26

Distance Totale: 102,10 km

Dist moyenne par séance 3,93 km

<b>MOIS</b>	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	<b>Total</b>	Jambes	Bras
Distance	23025	38700	5050	4575	15900	3350	5000	<b>95600</b>	9350	15900
%	24,08	40,48	5,28	4,79	16,63	3,50	5,23	100	9,78	16,63
Cible en %	25	40	5	5	15	5	5	100	10	15

Cylce de puissance aérobie (zone 5) de 4 semaines, + 1 semaine en anaérobie lactique (zone 6). Dernière semaine difficile car fatigués

## Lundi 14 décembre, Daniel

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	5x200 cr, d 3'	
1000	20x50 cr PPE: 4 d 45", 2 d 50"	
600	12x50 br, d 1'15, nagé 37"	
1000	10x100 cr facile, d 1'35	
400	16x25 pap : 25 jbs brasse + 25 normal vite	
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

## Mardi 15 décembre, entre midi

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50: pap/dos, dos/br, br/cr, d 1'	00:15
2500	10x(50 d 1' + 2x25 d 30") en cr PPD ou br PP 10x100 cr PPE, d 1'25 10x50 spé PJ, d 50", nagé 32" si cr, 38" si br	00:45
200	200 jbs souple	00:10
500	4x25 sprint, le 1er plongé, d 1' 100 souple 4x25 sprint, le 1er plongé, d 1' 100 souple 4x25 sprint, le 1er plongé, d 1'	00:20
200	souple au choix	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

## Mardi soir, 50m Luxembourg Puissance Aérobique (z5)

Distance	Séries	Durée
600	6x100 4 n, d 1'45	00:10
400	8x50: 25 éduc + 25 sprint, d 1'30	00:15
2300	<b>5x(2x50 cr, r=10") d 1'40, nagé 1'10</b> 8x50 dos, d 1' (récup) <b>10x50 spé, d 1', nagé - de 40"</b> 8x50 dos, d 1' (récup) <b>10x50 cr d 1', nagé - de 35"</b>	00:50
500	jbs : 5x100, d 2'	00:10
1200	6x200 4n, palmes, cassé / 50m, r=10", d 3'30	00:25
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

## Mercredi 16 décembre

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	10x50 cr, amp max + hypoxie, d 1'	00:10
200	8x25 sprint: 1 sur 2 plongé, d 1'	00:10
2000	20x100 4n, d 1'45	00:35
1000	jbs: 20x50 d 1'	00:20
500	10x50 spé : d 50", nagé - de 40"	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

# Jeudi 17 décembre, entre midi Musculation

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	travail de gainage	00:30
1000	10x(15 squats / jbs, d 1') 10x50 jbs, d 1' 300 jbs souple 10x poussées du mur + coulée	00:30
<b>1000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

## jeudi soir, masters (Steyer)

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
2000	5x400 palmes : 4x100 4n enchainés, 400 cr, 2x200 4n enchainés, 400 cr, 400 dos, 400 cr coulées max à chaque virages	00:40
1200	6x200 : 1 d 2'40, 2 d 2'50	00:20
400	8x50: 4n, 25 exercice + 25 normal	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

**Vendredi 18 décembre, entre midi  
Puissance aérobie (z5)**

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50: 25 dos / 25 br, d 1'	00:15
200	4x50 cr amp max + coulées max, d 1'	00:05
2300	<b>5x100 cr d 1'30, nagé - de 1'10</b> 8x50 dos, d 1' (récup) <b>10x50 cr, d 50", nagé - de 33"</b> 8x50 dos, d 1' (récup) <b>20x25 : 1 spé + 1 cr, d 30", nagé - de 20"</b>	00:45
500	jbs : 10x50 d 1'	00:10
200	4x25 sprint, le 1er plongé 100 souple	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

## Samedi 19 décembre, thionville

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
400	8x50: 1 plongé chrono, 1 souple, d 1'30	00:15
2000	5x200 4n, cassé / 50m, r=10", d 3'30	00:35
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

**Lundi 21 décembre, entre midi  
Puissance aérobie (bras)**

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x200 4n, cassés / 25m, r=5" : 1 à l'envers, 1 à l'endroit, 1 à l'envers, d 3'30	00:15
200	4x50 : 25 éduc + 25 ↗, d 1'30	00:10
2500	<b>5x100 spé ou 4n, PJ + short, d 1'50 en 1'25</b> 8x50 cr d 1', 25 éduc / 25 normal <b>12x50 spé ou 4n, PJ + short, d 1', en 39"</b> 8x50 cr d 1', 25 éduc / 25 normal <b>24x25 spé ou cr, PJ + short, d 30", en 19"</b>	00:50
500	10x50 jbs d 1'	00:10
500	4x25 sprint, le 1er plongé, d 1' 100 souple 4x25 sprint, le 1er plongé, d 1' 100 souple 4x25 sprint, le 1er plongé, d 1'	00:20
<b>4300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

# Lundi soir, Steyer

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1600	8x200: 1er 2x100 4n enchaînés, 2e cr, 3e en 4n 4e 100 dos / 100 br	
1600	16x100 cr: 4 d 1'20, 4 d 1'25, 4 d 1'30, 4 d 1'35	
1200	24x50 r=15": palmes: 25 ondul + 25 nage comp	
800	32x25 cr : en L, M, V : r= 10", 20", 30"	
<b>5200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

## Mardi 22 décembre, soir 50m lux Puissance Aérobic

Distance	Séries	Durée
600	6x100 4n d 1'45	00:10
400	8x50 cr: 25 éduc + 25 ↗, d 1'	00:10
2500	<b>3x200 cr cassé / 50m, r=15", d 3'30</b> 8x50 dos, d 1' (récup) <b>6x100 cr cassé / 50m, r=10", d 1'45</b> 8x50 dos, d 1' (récup) <b>10x50 cr d 1', nagé - de 35"</b>	00:50
1000	20x50 jbs: d 1'	00:20
300	4x35m sprint plongé reste en souple, d 1'30 4x25m sprint plongé reste en souple, d 1'30 4x15m sprint plongé reste en souple, d 1'30	00:20
<b>4800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

## Mercredi 23 décembre, M Steyer

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1600	32x50, d 1' : 8 pap, 8 dos, 8 br, 8 cr	
3000	6x100 cr : 1 d 1'15, 2 d 1'20 400 jbs brasse facile 6x100 dos : d 1'30 400 jbs palmes dos mains jointes 6x100 brasse : d 1'40 400 jbs palmes, sans planche	
400	16x25, d 45" : 4 pap, 4 dos, 4 br, 4 cr	
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

# Jeudi 24 décembre, matin M. Steyer

## Sprint

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	800 cr bien nagé, grosses coulées	
300	12x25 cr, d 1' : sprint	
200	dos éducatif	
300	12x25 dos, d 1' : sprint	
200	brasse éducatif	
300	12x25 brasse, d 1' : sprint	
200	cr éducatif	
100	2x50 spé plongé, chrono	
<b>2400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

27/12/2009

**Dimanche matin, thionville  
SAAL (zone2)**

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 d 1', amp max + coulée max 1cr/1 spé	00:15
200	4x (50 spé plongé chrono + 50 souple)	00:15
2400	12x200 cr PJ + short d 2'45	00:35
1000	jbs: 2x(2x25 + 2x50 + 2x100 + 2x50 + 2x25) d 30", d 1', d 2'	00:20
200	4x (50 spé plongé chrono + 50 souple)	00:15
<b>4400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

28/12/2009

## Lundi entre midi, thionville

### Puissance aérobie

Distance	Séries	Durée
	Travail de gainage	00:20
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
250	10x25 sprint: d 1', coulée max	00:10
2600	<b>6x100 cr PJ + short, d 1'30, nagé - de 1'10</b> 8x50 dos, d 1' (récup) <b>24x25 cr ou spé PJ, d 25", nagé 15" ou 17"</b> 8x50 cr: 25 éduc, 25 hypoxie, d 1' <b>24x25 cr ou spé: d 30", nagé 15" ou 17"</b>	00:50
750	jbs: 5x (3x50 L,M,V, d 1' ou r=10", 15", 20")	00:20
400	8x50 d 1'30: 1 plongé chrono, 1 souple	00:15
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:05</b>

29/12/2009

**Mardi matin, thionville**  
**SAAL (bras + jambes)**

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Travail de gainage	00:20
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
400	8x50: 50 plongé chrono, 50 souple, d 1'30	00:15
2500	<b>20x50 cr PPD ou br PP, d 1'</b> <b>10x100 cr PPE, d 1'25</b> <b>10x50 cr PJ, d 40"</b>	00:45
500	jbs: (2x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 2x25) d 30", 1', 1'50, 50", 25", + 4x25 vite d 1'	00:15
200	8x25 sprint : 1 sur 2 plongé, d 1'	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

29/12/2009

## Mardi soir, 50m Luxembourg Puissance aérobie (zone 5)

Distance	Séries	Durée
600	4x (100 4n d 1'45 + 50 cr amp max d 45")	00:10
400	8x50 d 1': 25m ondul + 25 ↗	00:10
2600	<b>3x200 cr /50m, r=15 &amp; d 3'30, nagé 2'20</b> 8x50 2n (autre que cr) d 1' (récup) <b>6x100 cr /50m, r=10" &amp; d 1'45, nagé 1'10</b> 8x50 2n (autre que cr) d 1' (récup) <b>12x50: 1 cr / 1 spé, d 1', nagé 32" et 37"</b>	00:50
500	jbs: 10x50 d 1' (récup)	00:10
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

30/12/2009

**Mercredi matin, thionville**  
**SAAL (bras + jambes)**

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Travail de gainage	00:20
500	10x50: 25 dos / 25 br, d 1'	00:10
400	8x50: 50 plongé chrono, 50 souple, d 1'30	00:15
2500	10x50 cr PPD ou br PP, d 1' 20x100 cr PJ, d 1'25	00:40
1000	jbs: 5x (2x50 moy d 1' + 100 vite d 1'50)	00:20
200	8x25 sprint, d 1'	00:10
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

30/12/2009

## Mercredi soir, thionville

### Puissance aérobie (z5)

Distance	Séries	Durée
600	4x (100 4n d 1'45 + 50 cr amp max d 45")	00:10
200	4x50 cr d 1': chaque 50 + vite	00:10
2600	<b>3x200 cr d 3', nagé - de 2'20</b> 8x50: 25 dos / 25 br, d 1' <b>6x100 spé autre que cr, d 1'45, nagé 1'20</b> 400 cr: 25 éduc, 25 norm (récup) <b>24x25 spé ou cr: d 30", nagé 17" ou 15"</b>	00:50
500	jbs: 10x50 d 1'	00:10
600	4x50 d 1'30: 35m sprint + 15m souple 4x50 d 1'30: 25m sprint + 25m souple 4x50 d 1'30: 15m sprint + 35m souple	00:20
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

31/12/2009

## Jeudi matin, thionville

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	400 cr bien nagé	
600	6x100 4n, d 1'45	
400	8x25 ondul ss l'eau avec palmes, d 1' 8x25 coulée max + rep nage, d 1'	
200	200 jbs souple	
400	8x50: plongé, coulée max + rep nage, le reste en souple	
<b>2000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

02/01/2010

## Samedi aprem, thionville anaérobie lactique

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	4x (100 4n d 1'45 + 50 cr hypoxie d 1')	00:15
200	8x25 spé sprint, d 1'	00:10
2000	<b>8x50 spé d 1'30, nagé 35" en br, 30" en cr</b> 6x100 palmes : 25 dos + 25 cr, d 2' <b>8x50 spé d 1'30, nagé 35" en br, 30" en cr</b> 6x100 palmes : 25 dos + 25 cr, d 2'	00:50
600	jbs : 3x (2x50 d 1' + 4x25 d 30") 1 Lent, 1 Moy, 1 Vite	00:15
600	6x100 4n d 1'45	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

04/01/2010

## Lundi soir, Daniel

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
2400	3x800 4n	
2000	20x100 cr PJ : 1 d 1'40 nagé 1'15 1 d 1'35 nagé 1'05	
400	16x25 pap	
200	200 souple	
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

07/01/2010

**jeudi entre midi  
anaérobie lactique (zone 6)**

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x(50 cr amp max d 45" + 2x25 spé ↗ d 30")	00:15
200	8x25 spé sprint, d 1'	00:10
2000	<b>4x100 spé cassé /50m r=10" + d 3'30</b> 6x100 autre nage : 25 éduc + 25 norm <b>8x50 spé, d 1'30</b> 6x100 autre nage : 25 éduc + 25 norm	00:50
500	10x50 jbs, d 1'	00:10
100	<b>100 spé plongé chrono</b>	00:05
600	6x100 4n, facile d 1'45	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

08/01/2010

**Jeudi soir, M Steyer  
SAAL (zone 2)**

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1200	12x100 d 1'45 : 75 dos / 25 pap, 75 br / 25 pap 75 cr / 25 pap	00:25
800	4x200 cr PJ : d 2'45	00:15
500	10x50 br PJ d 1', tout en éduc	00:10
800	4x200 Plaqu + palmes, d 2'40	00:15
400	8x50 dos en palmes : éduc, d 1'	00:10
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

08/01/2010

## Vendredi entre midi SAAL (zone 2)

<b>Distance</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
400	8x50 spé plongé d 1'30: 30m sprint, le reste en souple.	00:15
3000	2x (3x50 + 3x100 + 3x200 + 3x100 + 3x50) r=30", les 50 d 40", 100 d 1'30, 200 d 2'45 1 série en PJ, 1 en nage complète	00:45
500	10x50 jbs, d 1'	00:10
400	8x50 spé plongé, d 2'30: 30m sprint, le reste en souple	00:20
<b>4900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

09/01/2010

## Samedi matin, thionville anaérobie lactique (zone 6)

Distance	Séries	Durée
600	6x100 4n d 1'45	00:10
400	8x50 spé : 25 coulée max + amp max, 25 sprint, d 1'30	00:15
800	<b>200 spé plongé (nagé 2'38)</b> 200 récup <b>100 spé plongé (1'12)</b> 200 récup <b>50 spé plongé (33")</b> 50 récup	00:35
<b>1800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

Micro cycle n°6a  
zone 7  
(sprint)  
du 11 Janvier 2010 au  
20 Janvier 2010

Nb de séances: 8

Distance Totale: 24,60 km

Dist moyenne par séance 3,08 km

Comentaires:

11/01/2010

## Lundi entre midi, thionville technique / sprint (zone 7)

Dist.	Séries	Durée
	travail de gainage et de muscu (force max)	00:20
400	400 4n cassé / 25m, r= 5"	00:10
600	4x (100 spé même nb cp bras / 25m + 50 autre nage facile)	00:15
500	<b>10x50 spé plongé la dist en sprint, le reste en souple : 35m, 25m, 20m, 15m, 15m, 20m, 25m, 35m (250m en zone 7), d 2'</b>	00:20
750	10x75 cr: ↗ /25m + même nb cp bras / 25m d 1'30	00:15
250	<b>jbs: 10x25 sans planche, avec ondul ss eau sprint, d 1'</b>	00:10
200	200 souple	00:05
100	<b>100 spé plongé chrono</b>	00:05
200	200 souple	00:05
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

11/01/2010

# Lundi soir, Daniel type

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
4000 Divers		02:00

**4000 Total**

**Total 02:00**

12/01/2010

## Mardi soir, 50m Luxembourg technique / sprint (zone 7)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	travail de gainage et muscu (force max)	00:20
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
600	12x50 cr : L, M, V : respi 6 tps, 4, 2, avec le même nb de cp de bras chaque 50m, d 1'30	00:20
500	<b>10x50 spé, 1 plongé 35m sprint / 15m souple 1 ds l'eau : 35m souple / 15m sprint, d 2' (250m en zone 7)</b>	00:20
900	900 cr continu: 100m amp max + 50 dos récup même nb de cp de bras chaque 100m	00:20
500	<b>jbs: 10" sprint + 10" récup (250m en z7)</b>	00:15
200	<b>4x50 cr PPE, d 2' : 35m sprint, 30m sprint, 20m sprint, 15m sprint (100m en zone 7)</b>	00:10
100	<b>100 spé plongé chrono</b>	00:05
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

13/01/2010

## Mercredi entre midi, Thionville technique / sprint (zone 7)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	travail de gainage et muscu (force max)	00:20
600	3x200 4n, /25m r=5", d 3'30	00:15
250	5x50 spé amp et coulées max, même nb de cp de bras chaque 50m, d 1'30	00:10
1000	<b>5x200 PJ : 25 spé sprint + 150 souple autre nage + 25 spé sprint r=1' (250m en zone 7)</b>	00:25
750	10x (3x25 d 30" L,M,V) = nb cp bras /25m	00:15
400	<b>8x50 spé plongé: 25m sprint + virage, reste en souple, d 2' (200m en zone 7)</b>	00:20
200	<b>200 spé plongé cassé / 25m, r=10" chrono</b>	00:05
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

14/01/2010

## Jeudi aprem, thionville récup active (zone 1 & 2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	400 cr amp max (compter nb cp bras / 25m)	00:10
1000	10x100 cr d 1'30 (facile)	00:15
600	12x50 spé amp max + coulées max (facile)	00:15
400	8x50 plongé: 25 sprint 25 souple	00:20
600	6x100 4n d 1'45	00:15
	étirements	00:15
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

15/01/2010

## Vendredi aprem, Thionville récup active (zone 1 & 2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	400 4n, cassé /25m, r=10"	00:10
800	800 cr continu, 1 coulées sur 2 max, 12m mini	00:15
400	8x50 jbs facile, d 1'	00:10
800	800 cr continu, 1 coulées sur 2 max & en spé autre que cr	00:15
400	400 4n, cassé /25m, r=10" (facile)	00:10
200	200 spé facile, amp max + coulées max	00:05
	étirements	00:15
	sauna, jaccuzzi, hamamm	00:40
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

19/01/2010

## Mardi entre midi, thionville technique / sprint (zone 7)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	travail de gainage et muscu (force max)	00:20
600	6x100 4n d 1'45	00:10
750	10x75 d 1'30 : même nb de cp de bras / 25m	00:15
500	<b>20x25 d 1' : 15m sprint reste en souple</b>	00:20
500	10x50 jbs d 1'	00:10
250	<b>5x50 spé plongé d 3' (35m à fond)</b>	00:15
400	400 souple au choix	00:10
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

20/01/2010

## Mercredi entre midi, thionville technique / sprint (zone 7)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr d 1'	00:15
400	8x50 cr amp max + grosse coulée d 1'	00:10
<b>500</b>	<b>10x50 : 25 spé sprint plongé + 25 sple d 3'</b>	<b>00:30</b>
500	10x50 jbs récup	00:15

**2000 Total**

**Total 01:10**

Micro cycle n°6b  
zone 5  
(puissance aérobie)  
du 25 Janvier 2010 au  
05 Février 2010

Nb de séances:	11
Distance Totale:	43,60 km
Dist moyenne par séance	3,96 km

Comentaires:

25/01/2010

## Lundi soir, Daniel saal (z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1800	2x (100 pap + 200 dos + 200 br + 400 cr) tout enchaîné, sans pauses	
300	12x25 cr sprint, d 1'	
2000	16x25 d 30" + 8x50 d 45" + 4x100 d 1'45 + 8x50 d 45" + 16x25 d 30" en cr PJ	
100	4x25 sprint plongé	
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

26/01/2010

## Mardi soir, Lux 50m puissance aérobie (z5)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr, d 1'	00:15
300	6x50 cr : amp max, compter cp de bras, d 1'	00:10
2400	<b>6x100 cr PJ, d 1'30 nagé 1'10</b> <b>8x50, d 1', récup au choix</b> <b>6x100 cr cassé / 50m, r=10 + d 1'45 en 1'10</b> <b>8x50, d 1', 25 spé éduc, 25 cr 5 tps mini</b> <b>12x50 : 1 cr / 1 spé, d 1', nagé 32" et 37"</b>	00:50
600	jbs : 10m vite, 10m lent	00:15
200	<b>8x25 spé plongé sprint, retour à pied, d 2'</b>	00:20
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

27/01/2010

## Mercredi entre midi, thionville SAAL (z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 cr amplitude max, d 1'	00:10
2000	10x (50cr d 45" + 100 4n d 1'45 + 50 spé d 1')	00:30
600	12x50 jbs d 1'	00:10

**3000 Total**

**Total 00:50**

28/01/2010

## Jeudi entre midi, thionville

### Puissance Aérobic (z5)

Dist.	Séries	Durée
600	6x100 4n d 1'45	00:10
450	9x50 cr d 45" : 1 Lent, 1 Moy, 1 Vite, avec le même nb de cp de bras chaque 50m	00:10
2400	<b>6x100 cr PJ + short, d 1'30 nagé - de 1'10</b> 8x50 : 25 dos + 25 brasse, d 1' <b>12x50 cr ou spé d 50" nagé 30" ou 39" maxi</b> 8x50 cr : 25 éduc + 25 norm, d 1' <b>24x25 spé ≠ de cr, d 35" nagé 18" maxi</b>	00:50
500	10x50 jbs : d 1' (25 vite / 25 lent)	00:10
250	5x50 spé plongé : 25 à fond + virage, 25 souple	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

29/01/2010

## Vendredi entre midi, thionville Anaérobic Alactique (z7)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 : 25 spé ≠ de cr + 25 anti-spé, d 1'	00:10
600	8x75 cr ou spé : ↗ par 25m, d 1'30 même nb de cp de bras / 25m	00:15
600	<b>24x25 spé : 15m à fond + reste souple, d 1'</b>	00:25
400	400 cr continu, <b>coulées max</b>	00:10
500	<b>20x25 jbs : 1 à fond + 1 souple, d 1'</b>	00:20

**2500 Total**

**Total 01:20**

30/01/2010

## Samedi matin, Thionville

### Séance TEST (dominante z5)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
<b>Echauffement</b>		
400	4x100 4 n D 2'	00:10
200	4x50 cr + en + vite D 1'	00:05
<b>Test mixte</b>		
<b>600</b>	<b>400 cr max, 100 souple, 100 cr max</b>	<b>00:10</b>
400	6x50 au choix récup + 2x50 jambes	00:10
<b>Test des jambes</b>		
<b>600</b>	<b>400 jbs max, 100 souple, 100 jbs max</b>	<b>00:15</b>
400	8x50 au choix récup	00:10
<b>Test des bras</b>		
<b>600</b>	<b>400 cr PPE max, 100 souple, 100 PJ max</b>	<b>00:10</b>
400	8x50 au choix récup D1'	00:10
<b>Test vitesse / lactique</b>		
<b>200</b>	<b>4x50 spé, dép 1'30</b>	<b>00:10</b>
200	souple au choix	00:05
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

01/02/2010

# Lundi soir, Daniel type

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
2400	3x (4x100 cr d 1'40 + 2x200 4n d 3'30)	
2100	3x((50 +100 +200 +100 +50) + 200 jbs) en cr, les 50 d 40", 100 d 1'25, 200 d 2'50	
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

02/02/2010

## Mardi entre midi, Thionville

### Puissance aérobie (z5)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	4x200 4n, d 3'30	00:15
2500	<b>12x50 cr PPE, d 50" nagé - de 35"</b> 8x50 cr : 25 éduc / 25 norm, d 1' <b>6x100 cr PJ cassé /25m r=5", d 1'45</b> 8x50 : 25 spé éduc facile + 25 cr, d 1' <b>20x25 spé ≠ cr, d 30" nagé - de 20"</b>	00:50
500	10x50 jbs : 25 vite + 25 lent, d 1' si ciseaux de brasse : double ciseaux le 1er 25m	00:10
200	8x25 spé plongé, retour à pied	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

03/02/2010

## Mercredi entre midi, Thionville SAAL (z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	400 4n cassé /25m, r=5"	00:10
200	8x25 sprint, d 1'	00:10
2400	<b>12x50 cr PPE d 45"</b> <b>12x100 4n, d 1'45</b> <b>12x50 cr PPE d 45"</b>	00:40
500	jbs : 4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25 d 30", d 1', d 1'45	00:10
200	200 cr cassé plongé chrono	00:10
300	300 souple au choix	00:05
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

04/02/2010

## Jeudi entre midi, Thionville

### Puissance aérobie (z5)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
200	4x50 spé plongé : 25 à fond + 25 souple, d 3'	00:15
2500	<b>20x25 spé PJ ≠ cr d 30", nagé - de 20"</b> 10x50 cr : 25 éduc + 25 norm, d 1' <b>20x25 cr PJ d 30", nagé - de 15"</b> 10x50 dos récup, d 1' <b>20x25 spé ≠ cr d 30", nagé 20"</b>	00:50
500	10x50 jbs d 1'	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

05/02/2010

## Vendredi entre midi SAAL (zone 2) bras + jambes

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	12x75 (pap/dos/br + dos/br/cr + br/cr/pap etc) dép 1'30	00:20
2400	<b>3x800 r=30'' par 800 :</b> <b>1er en : 8x100 cr PPE d 1'30</b> <b>2e en : 16x50 cr PPE d 45''</b> <b>3e en : 16x50 PJ : 3 cr d 40'' + 1 spé ≠ cr d 1'</b>	00:40
1000	jbs : 8x25 + 4x50 + 2x100 + 4x50 + 8x25 les 25 d 30'', 50 d 1', 100 d 1'45	00:20
1000	10x100 spé ≠ cr ou 4n, d 1'45 nagé 1'30	00:20
<b>5300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

Micro cycle n°6c  
zone 6  
(anaérobie lactique)  
du 08 Février 2010 au  
20 Février 2010

Nb de séances:	12
Distance Totale:	49,20 km
Dist moyenne par séance	4,10 km

Comentaires:

08/02/2010

**Lundi soir, thionville**  
**SAAL (z2) par Daniel**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
2000	<b>8x25 pap d30" + 4x100 cr d 1'30 + 4x100 br d 1'45 + 8x25 pap d30" + 4x100 cr d 1'30 + 4x100 dos d 1'45</b>	00:40
800	<b>32x25 cr d 30" : 2 vite + 2 lent en PB</b>	00:20
1800	<b>6x(3x100 d 1'45) :</b> <b>1er : 25 pap + 25 dos + 50 cr</b> <b>2e : 25 dos + 25 br + 50 cr</b> <b>3e : 50 br + 50 cr</b>	00:30
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

09/02/2010

## Mardi soir, 50m Luxembourg capacité anaérobie lactique (z6)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	2x400 4n cassé /50m, r=10" + R=30"	00:15
2000	<b>8x50 spé d 1'30 très vite</b> 6x100 cr d 1'45, facile (récup) <b>8x50 spé d 1'30 très vite</b> 6x100 dos d 2', facile (récup)	00:50
1000	jbs : 10x100 d 2'	00:20
200	8x25 spé plongé, sur rythme et timing du 100m mais le + vite possible, dép 2'	00:20
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

10/02/2010

## Mercredi entre midi, thionville SAAL (zone 2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	4x100 4n, d 1'45	00:10
400	8x50 cr d 45" : amp max (compter cp de bras)	00:10
3000	<b>5x200 cr PPE, d 2'45</b> <b>r=30"</b> <b>10x100 : 1 cr d 1'30, 1 spé ou 4n d 1'45</b> <b>r=30"</b> <b>20x50 : 1 cr d 45", 3 spé ≠ cr d 50"</b>	00:50
500	jbs : 10x50 d 1' : 25 vite / 25 lent (si brasse : dble ciseaux le 1er 25m)	00:10
1000	10x100 4n d 1'45, nagé 1'25	00:20
<b>5300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

11/02/2010

**Jeudi entre midi, thionville**  
**capacité anaérobie lactique (z6)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr, d 50"	00:10
150	2x(3x25 spé d 30" L, M, V) r=1'	00:05
2550	<b>2x200 spé PJ cassé /50m, r=15" + R=2'</b> 12x50 cr ou dos, d 1' <b>4x100 spé cassé /50m, r=10", dép 3'30</b> 12x50 cr ou dos, d 1' <b>100 spé plongé chrono</b> 400 cr souple <b>50 spé plongé chrono</b>	01:20
500	10x50 : 1 cr, 1 dos, en continu	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

12/02/2010

## Vendredi entre midi anaérobie alactique (z7)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
300	<b>12x25 spé (1/2 plongé) sprint mais sur le rythme et le timing du 100m, d 1'30</b>	00:20
500	10x50 jbs d 1' : 25 appuyé, 25 lent	00:10
300	<b>12x25 jbs : 15m à fond, d 1'30</b>	00:20
500	10x50 : 1cr, 1 dos, d 1' facile	00:10
500	<b>20x25 : 15m sprint, reste en souple, d 1'30</b>	00:20
<b>2700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

13/02/2010

## Samedi matin, thionville anaérobie lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	8x75 d 1'30 : 25 dos / 25 br / 25 cr	00:15
200	8x25 pap d 30"	00:05
2400	<b>6x100 spé très vite dép 3'30</b> 12x50 d 1' : 25 dos + 25 cr (récup) <b>10x50 spé d 1'30 très vite</b> 12x50 d 1' : 25 dos + 25 cr (récup) <b>2x50 spé plongé chrono</b>	01:10
800	8x100 : 1 cr d 1'30 + 1 4n d 1'45	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

15/02/2010

## Lundi soir, Thionville SAAL (bras + jambes)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
750	10x75: 1 en pap/dos/br, 1 en dos/br/cr, d 1'30	00:15
3000	<b>en cr PPE: 5x (200 d 2'45 + 2x100 d 1'30)</b> <b>R=30"</b> <b>en cr PJ: 20x50 d 40"</b>	00:45
1000	jbs: 2x (4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25) d 30", d 1', d 1'45	00:20
1000	10x100 4n, d 1'45 nagé 1'30 ou moins	00:20
250	10x25 sprint au choix, d 1'	00:10
<b>6000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

16/02/2010

## Mardi soir, Luxembourg, 50m anaérobie lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
500	10x50 plongé d 1'30: 25 sprint + 25 souple le sprint dans les modalités tech. de course	00:15
2400	<b>12x50 spé, d 1'30, très vite</b> 600 récup: 25 dos / 25 cr <b>10x50 spé, d 1'30, très vite</b> 600 récup: 25 dos / 25 cr <b>2x50 spé plongé chrono (retour à pied)</b>	01:00
500	500 souple au choix	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

17/02/2010

## Mercredi entre midi, Thionville SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50: 2 cr d 45" + 2 spé ≠ de cr d 1'	00:10
500	20x25 spé: 15m à fond, reste en souple	00:20
2500	<b>5x (50 spé ≠ cr d 1' + 100 4n d 1'45 + 200 cr d 2'45 + 100 4n d 1'45 + 50 spé ≠ cr d 1')</b>	00:45
800	jbs: 2x (4x50 d 1' + 2x100 d 1'45) r=15"	00:20
400	400 souple au choix	00:05
100	<b>2x50 spé plongé chrono</b>	00:10

**4900 Total**

**Total 01:50**

18/02/2010

## Jeudi entre midi, Thionville anaérobie lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	400 4n cassé / 25m, r=5"	00:10
250	10x25m plongé sprint au choix, d 1'30	00:15
2450	<b>6x100 spé cassé / 25m r=10" + d 3'30</b> 600 récup au choix <b>100 spé cassé plongé chrono</b> <b>10x50 spé d 1'30, très vite</b> 600 récup au choix <b>50 spé plongé chrono</b>	01:05
500	jbs: 10x50 récup	00:10

**3600 Total**

**Total 01:40**

19/02/2010

## Vendredi entre midi, Thionville anaérobie alactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	4x200 4n : 1 cassé / 25m r=5" et 1 entier les 2 en dép 3'30	00:15
500	<b>20x25: 15m sprint + reste en souple, d 1'</b>	00:20
500	500 récup: 25 éduc + 25 norm	00:10
500	<b>20x25 onduls sous l'eau (15m mini) d 1'</b>	00:20
200	200 souple au choix	00:05
500	<b>20x25 cr très vite, d 45"</b>	00:15
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

20/02/2010

## Samedi aprem, Thionville anaérobie lactique (puissance)

Dist.	Séries	Durée
600	3x200 4n cassé / 25m, r=5" et d 3'30	00:15
200	8x25 sprint (mod. tech. de course), d 1'	00:10
2000	<b>2x100 spé cassé (50 + 2x25) plongé chrono</b> 600 souple au choix <b>3x50 spé plongé chrono, d 3'30</b> 500 souple au choix <b>100 spé plongé chrono</b> 400 souple au choix <b>50 spé plongé chrono</b>	01:15
500	500 dos + palmes	00:10
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

Micro cycle n°6d  
zone 1 et 2  
(récup active)  
du 22 Février 2010 au  
27 Février 2010

Nb de séances:	5
Distance Totale:	15,50 km
Dist moyenne par séance	3,10 km

Comentaires:

1 semaine de récup qui se conclue par 1 séance chrono !

22/02/2010

## Lundi aprem, Thionville récup active (z1 + z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	Echauffement au choix	00:15
1000	10x100 cr PPE <b>facile</b> r=15"	00:20
500	10x50 jbs <b>facile</b> , r=15"	00:20
1000	10x100 4n <b>facile</b> , coulées max, r=20"	00:20
100	6 départs + coulée + reprise de nage en spé	00:10
100	6 virages + coulée + reprise de nage en spé	00:10
200	200 spé plongé <b>facile</b> , amp max + coulées max	00:05
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

24/02/2010

## Mercredi matin, Thionville récup active (z1 + z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Echauffement à sec	00:20
600	Echauffement aux choix	00:15
1000	5x200 cr PPE facile, r=20"	00:20
1200	3x400 4n facile, r=30"	00:20
500	10x50 jbs, d 1'	00:10
200	200 spé plongé <b>facile</b> , amp max + coulées max	00:05
	Etirements	00:10
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

25/02/2010

## Jeudi entre midi, Thionville récup active (z1 + z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Echauffement à sec	00:20
600	Echauffement au choix	00:15
1000	5x200 cr PPE facile, r=20"	00:20
2000	2x(50 pap + 100 dos + 100 br + 500 cr + 100 br + 100 dos + 50 pap) r=10", 15", 20", 30", 20", 15", 10"	00:45
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

26/02/2010

## Vendredi après midi, Thionville récup active (z1 + z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Echauffement à sec	00:20
600	Echauffement au choix	00:15
800	800 cr bien nagé, <b>coulées max</b>	00:15
200	jbs facile	00:05
800	800 cr facile, 10m avt virage : en spé + virage en spé, <b>coulées max</b>	00:15
200	jbs facile	
400	25 dos + 50 cr + 25 br, tout enchaîné, bien nagé	00:10
	Etirements	00:20
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

27/02/2010

## Samedi aprem, Thionville séance chrono

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	<b>Echauffement</b>	
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
400	<b>100 spé plongé chrono</b> 300 souple	00:15
300	<b>50 spé plongé chrono</b> 200 souple <b>50 cr chrono</b>	00:20
100	<b>4x25 spé en survitesse avec "longbelt"</b>	00:10
<b>1900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

# Micro cycle n°6e affûtage

du 1er Mars au  
10 Mars 2010

Nb de séances:	9
Distance Totale:	23,50 km
Dist moyenne par séance	2,61 km

## Comentaires:

Championnats de France à Clermont Ferrand, bilan ultra positif. TOUS les nageurs du groupe font à minima 2 médailles chacun !!! Sur le plan perso : 4 médailles d'or mais déçu car record de France sur 200 brasse loupé (alors que battu à l'entraînement qq jours avant)

01/03/2010

## Lundi entre midi, Thionville Affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	<b>Echauffement</b>	
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
1200	<b>3x100 spé: L,M,V (le vite plongé), d 3'</b> 100 souple <b>3x75 spé: L,M,V (le vite plongé), d 2'30</b> 125 souple <b>3x50 spé: L,M,V (le vite plongé), d 2'</b> 100 souple <b>3x25 spé: L,M,V (le vite plongé), d 1'</b> 125 souple	00:35
200	<b>exercices à sec</b> <b>8 départs du mur avec "shortbelt"</b> <b>4x25 spé en survitesse avec "longbelt"</b> le tout 2 fois	00:20
800	2x400 4n facile, r=20"	00:15
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

02/03/2010

## Mardi entre midi, Thionville Affûtage

Dist.	Séries	Durée
<b>Echauffement</b>		
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
1000	<b>2x100 spé plongé ↗, 1er 50m hypoxie, d 3'</b> 200 souple <b>2x75 spé plongé ↗, 1er 50m hypoxie, d 2'30</b> 150 souple <b>2x50 spé plongé ↗, 1er 25m hypoxie, d 3'</b> 100 souple <b>100 spé plongé chrono</b>	00:30
1000	2x (50 + 100 + 200 + 100 + 50) en cr d 45", 1'30 et 3' (1ère série en PPE, 2e en NC)	00:15
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

03/03/2010

## Mercredi entre midi, Thionville Affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	<b>Echauffement</b>	
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
2000	10x50 cr PPE, d 45" 10x100 4n, d 1'45 10x50 cr, d 45"	00:35
100	<b>exercices à sec</b> <b>6 départs du mur avec "shortbelt"</b> <b>3x25 spé en survitesse avec "longbelt"</b>	00:10
200	200 souple au choix	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

04/03/2010

## Jeudi entre midi, Thionville Affûtage

Dist.	Séries	Durée
	<b>Echauffement</b>	
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
1000	<b>3x50 spé: L,M,V (le vite plongé), d 2'</b> 150 souple <b>100 spé plongé ↗ progressive (dép relais)</b> 150 souple <b>3x50 spé: L,M,V (le vite plongé), d 2'</b> 150 souple <b>50 spé plongé ↗ progressive (dép relais)</b> 100 souple	00:40
100	<b>exercices à sec</b> <b>4 départs du mur avec "shortbelt"</b> <b>2x25 spé en survitesse avec "longbelt"</b> <b>le tout 2 fois</b>	00:20
600	6x100: 1 cr d 1'30, 1 4n d 1'45	00:10
<b>2800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

05/03/2010

## Vendredi entre midi, Thionville Affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	<b>Echauffement</b>	
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
100	<b>100 spé plongé chrono (dép relais)</b>	00:15
100	100 souple	00:05
600	6x100 cr PPE d 1'30, facile	00:10
100	<b>Tournoi de sprint "qui tracte qui ?"</b>	00:30
300	300 souple au choix	00:10
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

06/03/2010

## Samedi matin, Thionville Affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	<b>Echauffement</b>	
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
200	<b>2x(50 spé plongé chrono + 50 souple)</b>	00:15
1000	10x100 : 1 cr d 1'30, 1 4n d 1'45, palmes	00:20
	étirements	00:15
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

08/03/2010

## Lundi entre midi, Thionville Affûtage

Dist.	Séries	Durée
<b>Echauffement</b>		
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
200	<b>400, 200 ou 100 spé cassé chrono, à fond!!!</b>	00:20
1000	10x100 4n, d 1'45, palmes facile...	00:20
	étirements	00:15
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

09/03/2010

## Mardi entre midi, Thionville Affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
800	800 cr facile, coulées max!!!	00:15
100	spé plongé facile, coulées max	00:10
	étirements	00:15
<b>2000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

10/03/2010

## Mercredi soir, Clermont Ferrand prise des marques

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
400	400 cr, 1 virage sur 2 en spé	00:10
100	4x25 plongé ↗ progressive	00:10
300	300 souple au choix	00:10
100	4x25 : départ milieu du bassin, ↗ prog, virage + coulée + reprise de nage (tout en spé)	00:10
	étirement	00:15
<b>2000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

Cylce n°7  
zone 2  
(SAAL)  
du 27 Mars 2010 au  
25 Avril 2010

Nb de séances: 20

Distance Totale: 79,40 km

Dist moyenne par séance 3,97 km

Comentaires:

27/03/2010

## Samedi aprem, Luxembourg 50m Saal (z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Travail de gainage	00:20
600	6x100 cr : 25 éduc + 25 amp max, d 1'45	00:15
2400	<b>6x400 4n : 1 entier r=30"</b> <b>+ 1 cassé /50m r= 10" et R=30"</b>	00:40
200	8x25 plongé sprint, d 2'	00:15
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

29/03/2010

**Lundi soir, Thionville  
Saal (z2)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n : d 1'45	00:15
2400	<b>4x (200 d 2'45 + 2x100 d 1'30 + 4x50 d 45") tout en cr</b>	00:35
600	12x50 jbs, d 1' (avec le short) : L, M, V	00:15
600	12x50 spé ≠ cr PJ, d 50" (avec le short)	00:10
400	8x50, d 1'30 : 1 plongé à fond + 1 souple	00:15
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

31/03/2010

**Mercredi soir, Valence**  
**Saal (z2 bras + jambes)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr, d 1'	00:15
2000	<b>10x200 cr PPE, d 2'45</b>	00:30
1000	<b>10x100 jbs avec le short, d 2'</b>	00:20
1000	4x50 + 2x100 + 200 + 2x100 + 4x50 tout en spé ≠ cr, d 1' + 1'45 + 3'	00:20
400	souple au choix	00:10
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

01/04/2010

**Jeudi soir, Valence**  
**Saal (z2, bras + jambes)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	2x(100 cr + 100 dos + 100 br) r=15"	00:15
3000	<b>10x50 cr PPD, d 1'</b> <b>20x100 cr PJ, d 1'30 (avec le short)</b> 10x50 cr ou spé vite , d 1'	00:50
900	18x50 jbs, d 1' : L, M, V	00:20
1000	10x100 4n, d 1'45 (nagé < 1'30)	00:20

**5500 Total**

**Total 01:45**

02/04/2010

## Vendredi soir, Valence Saal (z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 cr : 25 éduc + 25 amp max, d 2'	00:15
200	8x25 spé : 15m à fond, reste en souple, d 1'	00:10
2400	<b>6x400, r= 20"</b> <b>1 en : 400 4n entier</b> <b>1 en : 8x50 cr d 40"</b>	00:45
1000	en jbs : 10x (2x25 d 30" + 50 d 1')	00:20
600	12x50 spé ≠ cr, vite d 50"	00:10
<b>4800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

06/04/2010

**Mardi soir, Valence**  
**Saal (z2, bras + jambes)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	400 4n à l'envers, cassé par 25m, r=5"	00:10
200	8x25 spé ↗ prog, d 1'	00:10
2400	<b>12x200 cr PJ avec le short, d 2'45</b>	00:35
1000	<b>jbs : 2x(4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25)</b> <b>d 30", 1', 1'45, r=20" entre les séries</b> <b>1 série avec short, 1 sans</b>	00:20
900	9x100 spé ≠ cr, d 1'45 : L, M, V	00:20
300	300 souple au choix	00:05
<b>5200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

07/04/2010

## Mercredi soir, Valence Saal (z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	2x (100 cr + 100 dos + 100 br)	00:10
3000	<b>6x50 cr d 40"</b> <b>6x100 4n d 1'45</b> <b>6x200 cr d 2'45</b> <b>6x100 4n d 1'45</b> <b>6x50 cr d 40"</b> <b>pas de pauses entre les séries !!!</b>	00:50
600	12x50 jbs, facile d 1' (d 1'15)	00:15
1500	15x100 spé ≠ cr, d 1'45	00:30
300	300 souple au choix	00:05
<b>6000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

09/04/2010

## Vendredi entre midi, Thionville Saal (z2, bras + jambes)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
500	20x25 : 15m à fond, reste souple, d 1'	00:20
2600	<b>12x50 cr PPD, d 1'</b> <b>10x100 cr PPE, d 1'30</b> <b>5x200 cr PJ, d 2'45</b>	00:45
600	12x50 jbs avec le short, d 1'	00:15
900	9x100 spé ≠ cr, d 1'45, L, M, V	00:15
<b>5200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

10/04/2010

## Samedi aprem, Luxembourg 50m anaérobie alactique + puissance lactique

Dist.	Séries	Durée
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste en spé nage complète, amp max 100 spé ↗ progressive	00:35
1000	<b>20x50 d 1'30 : 15m à fond, reste souple</b>	00:30
600	600 souple au choix	00:10

**2700 Total**

**Total 01:15**

11/04/2010

**Dimanche aprem, Luxembourg 50m  
Saal (z2, bras + jambes)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	2x (100 cr, 100 dos, 100 br) enchaîné	00:10
3000	<b>10x100 cr PPD, d 2'</b> <b>10x100 cr PPE, d 1'30</b> <b>5x200 cr PJ, d 3'</b>	00:50
500	5x100 jbs avec short, d 2'	00:10
900	9x100 4n, d 1'45	00:20
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

12/04/2010

**Lundi soir, Thionville  
Saal (z2)**

<b>Dits.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:10
2400	<b>12x200 : 4 cr d 3', 4 4n d 3'30, 4 cr d 3'</b>	00:40

**3000 Total**

**Total 00:50**

14/04/2010

**Mercredi matin, Thionville  
Saal (z2)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	4x100 cr, d 1'45 : amplitude max	00:10
2400	<b>24x100 cr d 1'30</b>	00:40
500	20x25 très vite, d 30" : 1 cr + 1 spé ≠ cr	00:10
200	200 souple	00:05

**3500 Total**

**Total 01:05**

15/04/2010

## Jeudi entre midi, Thionville Saal

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	2x(75 cr + 25 pap, 75 cr + 25 dos, 75 cr + 25 br)	00:15
2500	10x50 cr PPD, d 1' 10x200 cr PJ + short, d 3'	00:45
600	6x100 4n, d 1'45	00:10

**3700 Total**

**Total 01:10**

16/04/2010

## Vendredi entre midi, Thionville

### Anaérobie alactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
500	<b>20x25 cr PJ, d 45", très vite</b>	00:15
600	600 souple au choix	00:10

**2200 Total**

**Total 01:00**

18/04/2010

**Dimanche matin, Thionville  
Saal (z2)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x(100 cr + 100 4n) enchaîné	00:10
3000	<b>15x200 cr, d 3'</b>	00:45
500	10x50 jbs, d 1'	00:10
200	8x25 sprint, d 1'30 (1/2 plongé)	00:15

**4300 Total**

**Total 01:20**

19/04/2010

## Lundi entre midi, Thionville

### Récup active (z1 + z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
100	4x25 spé plongé chrono	00:15
1000	10x100 cr + palmes d 1'30 (1 coulée sur 2 max)	00:15
500	500 jbs facile	00:15
400	2x200 4n facile	00:10
	étirements	00:15
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

20/04/2010

## Mardi soir, Luxembourg 50m Récup active (z1 + z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste en spé nage complète, amplitude max 100 spé ↗ progressive	00:35
100	4x25 spé plongé chrono	00:15
1000	1000 cr + palmes : 1 coulées sur 2 max	00:15
500	500 jbs palmes facile	00:15
400	8x50 : 1 cr + 1 spé ≠ cr ↗ progressive, d 1'30	00:15
	étirements	00:10
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

21/04/2010

## Mercredi entre midi, Thionville

### Récup active (z1 + z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
1000	10x100 : 1 cr d 1'30 + 1 4n d 1'45	00:20
500	20x25, d 1' : 1 sprint + 1 éduc	00:20
400	400 souple au choix	00:10
	étirements	00:15
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

22/04/2010

# Jeudi soir, Thionville

## M Steier

**Dist.**

**Séries**

**Durée**

4000 divers

**4000 Total**

**Total 00:00**

25/04/2010

## Dimanche aprem, Uckange Meeting régional Masters

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
400	100 brasse + 300 souple	00:10
400	100 dos + 300 souple	00:10
400	100 pap + 300 souple	00:10
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:05</b>

Micro cycle n°8a  
zone 5  
(Puissance Aérobie)  
du 27 Avril 2010 au  
9 Mai 2010

Nb de séances:	10
Distance Totale:	42,30 km
Dist moyenne par séance	4,23 km

Comentaires:

Meilleure perf perso au 100m brasse à Lille en grand bassin, après une nuit en discothèque à picoler.... Y'a des fois, faut pas chercher à comprendre, mais c'est à méditer...

Super perf de mes nageurs, Le SC Thionville termine 1er des interrégionaux !!!

27/04/2010

## Mardi entre midi, Thionville

### Puissance aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100: 75 cr + 25 pap, 75 cr + 25 dos, 75 cr + 25 br, d 1'45	00:15
200	4x50: 25 spé plongé sprint + 25 souple, d 3'	00:15
2000	<b>5x100 cr très vite, d 1'30 (en 1'10 maxi)</b> 500 cr + palmes souple <b>10x50 cr très vite, d 50" (en 33" maxi)</b> 500 dos + palmes souple	00:40
600	12x50 jbs + parachute, d 1'15	00:15
600	6x100 4n, la spé vite, d 1'45	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

28/04/2010

## Mercredi entre midi, Thionville Saal

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr, d 1'	00:15
200	8x25 spé sprint, d 1'30 (1 sur 2 plongé)	00:15
2500	<b>10x50 cr PPD, d 1'</b> <b>20x100 cr PPE, d 1'30</b>	00:40
600	12x50 jbs + parachute, d 1'15 (L, M, V)	00:15
600	6x100 4n, d 1'45 : L, M, V	00:15

**4500 Total**

**Total 01:40**

29/04/2010

## Jeudi soir, Luxembourg

### Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	Travail de gainage	00:15
600	6x100 4n, d 1'45	00:15
200	4x50 : 25 sprint amp max + 25 souple, d 1'30	00:10
2000	<b>6x100 cr PJ cassé /50m r=10" et d 1'45</b> 400 souple + palmes : 50 cr + 50 dos <b>6x100 cr cassé /50m r=10" et d 1'45</b> 400 souple + palmes : 50 cr + 50 dos	00:40
800	8x100 jbs, d 2'	00:20
1000	5x200 4n, d 3'30	00:20
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

30/04/2010

## Vendredi entre midi, Thionville Saal

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 : 75 cr + 25 pap, dos, br, d 1'45	00:15
200	8x25 spé sprint, d 1'15	00:10
2400	<b>16x50 cr PPD, d 1'</b> <b>8x100 cr PPE, d 1'30</b> <b>4x200 cr PJ, d 2'45</b>	00:40
500	10x50 jbs + parachute, d 1'15	00:20
1000	5x200 4n : 25 éduc + 25 normal	00:20
<b>4700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

02/05/2010

## Dimanche matin, Luxembourg puissance aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:15
200	4x50: 25 sprint + 25 souple	00:10
2000	<b>6x100 cr cassé, r=10" + d 1'45</b> 400 palmes récup <b>12x50 cr, d 50", très vite</b> 400 palmes récup	00:40
1000	5x100 jbs + parachute, d 2'30 5x100 jbs d 2'	00:25
400	2x200 4n: 25 éduc / 25 normal	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

03/05/2010

## Lundi soir, Thionville Saal

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 cr d 1'45 : 25 éduc + 25 amp max	00:15
200	8x25 spé sprint, d 1'15 : 1 sur 2 plongé	00:10
2400	<b>2x400 4n d 6'30</b> <b>4x200 4n d 3'20</b> <b>8x100 4n d 1'45</b> <b>pas de pause entre les 3 séries</b>	00:45
1000	jbs : 4x25+4x50+4x100+4x50+4x25	00:20
900	9x100 cr d 1'30 : L, M, V (1'25, 1'20, 1'15)	00:15
<b>5100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

04/05/2010

## Mardi soir, Luxembourg

### Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	travail de gainage	00:10
600	3x200 4n : 25 éduc / 25 norm, r=20"	00:15
100	4x25 spé plongé chrono	00:10
3000	<b>400 cr PPE, V max</b> 600 souple au choix <b>400 cr PJ, V max</b> 600 souple au choix <b>400 cr, V max</b> 600 souple au choix	00:50
500	5x100 jbs, d 2'	00:10
300	6x50 spé : 25 éduc + 25 ↗ prog, d 1'30	00:10
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

05/05/2010

## Mercredi aprem, Thionville sprint

Dist.	Séries	Durée
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
500	<b>20x25 cr PJ: 15m à fond, reste souple, d 1'</b>	00:20
1000	5x200 4n, cassé par 50m, r=10" + R=20"	00:15
250	<b>10x25 jbs (15m à fond), d 1'30</b>	00:15
250	250 jbs souple	00:10
100	<b>4x25 spé en survitesse</b>	00:10
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

08/05/2010

## Samedi, Lille

### Championnats interrégional Masters

Dist.	Séries	Durée
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
800	<b>200 brasse</b> + 600 souple	00:15
400	<b>50 brasse</b> + 350 souple	00:10
800	<b>200 NL</b> + 600 souple	00:15
900	<b>50 brasse (relais)</b> + 850 souple	00:25
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

09/05/2010

**Dimanche, Lille**  
**Championnats interrégional Masters**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	échauffement à sec de 15' 6x100 4n, d 1'45 8x50, d 1': 25 jbs sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en spé nage comp, amp max 100 spé ↗ par 25m	00:35
700	<b>100 NL</b> + 600 souple	00:15
700	<b>100 brasse</b> + 600 souple	00:10
1000	<b>50 NL</b> (relais) + 950 souple	00:25
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

Micro cycle n°8b  
zone 6  
(Anaérobic Lactique)  
du 10 Mai 2010 au  
5 Juin 2010

Nb de séances:	21
Distance Totale:	78,70 km
Dist moyenne par séance	3,75 km

Comentaires:

10/05/2010

**Lundi soir, Thionville**  
**par M. Steier**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1500	30x50 d 1' : pap/dos, pap/br, pap/cr	
400	16x25 jbs, d 35"	
1200	24x50 cr : 6 en d 40", 6 d 45", 6 d 50", 6 d 55"	
400	400 cr pb souple	
600	12x50 spé : 3 en d 1', 3 d 1'05, 3 d 1'10, 3 d 1'15	
300	souple	
300	12x25 spé : 3 en d 35", 3 d 40", 3 d 45, 3 d 50"	
<b>4700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

12/05/2010

## Mercredi entre midi, Thionville Saal

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : 25cr/25 pap, 25 cr/25 dos, 25cr/25 br dép 1'	00:15
100	4x25 spé sprint, (départ du milieu du bassin)	00:05
2000	<b>10x200 cr, d 3', même nb de cps de bras par 25m sur toute la série !!!</b>	00:30
600	24x25 jbs, avec élastique d 35"	00:15
1200	12x100 d 1'45 : 1 cr facile + 1 spé ≠ cr appuyé nagé 1'30 ou - avec le même nb de coups de de bras / 25m, tout le long (pour la spé)	00:25
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

13/05/2010

## Jeudi matin, Thionville

### Capacité anaérobie lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:15
500	10x50 spé : 25 jbs ss pl + 25 amp max, d 1'	00:10
1800	<b>3x (200 spé chrono + 400 souple) r=3'</b> <b>même nb de cps de bras / 50m tout le long</b>	00:40
600	12x50 jbs + palmes (récup), d 1'	00:15
200	<b>8x25 spé plongé, sprint &amp; amplitude max</b>	00:15
400	400 4n facile, récup	00:10
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

14/05/2010

## Vendredi entre midi, Thionville Saal

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x200 : 25cr/25spé/25cr/25 antispé, etc r=20"	00:15
300	12x25 sprint, d 1' : L, M, V (amp max, même nb de coups de bras /25m, tout le long)	00:15
2000	<b>10x200 4 nages, d 3'30, bien nagé techniq</b>	00:35
600	12x50 jbs ou br plaqu + parachute, d 1'15	00:15
1200	1200 cr + palmes, bien nagé, 1 coulée sur 2 de 15m minimum	00:15
<b>4700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

15/05/2010

## Samedi matin, Thionville capacité anaérobie lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n, d 1'45	00:15
400	8x50 spé : 25 jbs ss pl + 25 amp max, d 1'	00:10
1800	<b>3x (200 spé cassé /50m, r=10" + 400 souple) r=3', même nb de cp de bras / 50m les 3 séries en PJ</b>	00:40
600	12x50 jbs + palmes, d 1' (récup)	00:15
600	3x200 4n facile, r=20"	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

17/05/2010

## Lundi entre midi, Uckange Saal

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100, d 1'45 : 1er : 25 cr / 25 pap, 2e : 25 cr / 25 dos, 3e : 25 cr / 25 br	00:15
200	8x25 spé sprint & amp max (même nb cp bras) dép 1'	00:10
2000	<b>10x200 cr d 3', même nb de coups de bras par 25m sur toute la série</b>	00:30
400	16x25 jbs + parachute, d 35"	00:10
800	8x100 spé ≠ cr, d 1'45	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

18/05/2010

## Mardi soir, Luxembourg capacité anaérobie lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100, d 1'45 : 75cr + 25 spé ≠ cr	00:15
400	8x50 d 1'30: 25 jbs 25 ↗ prog, 1 cr + 1 spé ≠ cr	00:15
1800	<b>3x (200 spé PJ chrono + 400 souple), r=3'</b>	00:45
800	8x100 d 1'45 : 1 cr / 1 spé ≠ cr, bien nagé même nb de cp de bras / 50m, sur la spé	00:15

**3600 Total**

**Total 01:30**

19/05/2010

## Mercredi entre midi, Breistroff éducatifs

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	10x100 4n, d 1'45	00:20
300	12x25 spé, d 1' : ↗ progressive, amp max	00:15
700	<b>éducatifs divers</b>	00:45

**2000 Total**

**Total 01:20**

20/05/2010

## Jeudi soir, Luxembourg puissance anaérobie lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x200 : 25cr/25spé/25cr/25antispé, d 3'30	00:15
200	4x50 : 25 spé ↗ prog + 25 souple, d 1'	00:10
2000	<b>9x100 spé, d 3' : L, M, V : le vite plongé chrono avec prise de relais</b> 500 souple au choix <b>12x50 spé, d 1'30 : L, M, V : le vite plongé chrono avec prise de relais</b>	01:00
400	400 souple	00:10
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

21/05/2010

## Vendredi entre midi, Uckange Saal

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 d 1'45 : 100 cr, 100 dos, 100 br	00:15
250	10x25 spé ↗ progressive, d 1'	00:10
2000	<b>20x100 cr d 1'30, même nb cps de br / 25m</b>	00:30
450	9x50 jbs, d 1' : L, M, V	00:10
400	4x100 d 1'45 : 1 cr facile + 1 spé ≠ cr facile	00:10
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

22/05/2010

## Samedi matin, Luxembourg

### Capacité anaérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
900	9x100 d 1'45 : 75 cr / 25 pap, 75 cr / 25 dos 75 cr / 25 br	00:20
400	8x50 d 1'30: 1 en 25 éduc et 25 ↗ 1 en 25 sprint et 25 souple	00:15
2100	<b>200 spé cassé : 100m+r10''+50m+r5''+50m</b> <b>500 souple + R=2'</b> <b>le tout, 3 fois</b>	00:45
600	6x100 4n facile	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

24/05/2010

# Lundi 24 mai, Luxembourg Saal

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 d 1'45 : 75 cr / 25 pap	00:15
200	4x50 : 25 sprint / 25 souple, d 1'30	00:10
2000	<b>10x200 4n, d 3'30</b>	00:35
600	12x50 jbs : L,M,V, d 1'15	00:15
1000	10x100 cr PPE, d 1'30	00:15
200	8x25 cr : 1 plongé sprint et 1 départ du milieu avec ↗ progressive	00:15
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

25/05/2010

## Mardi soir, Luxembourg puissance anaérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
900	3x (100 cr, 100 br, 100 dos) d 1'45	00:20
200	4x50 cr ↗ progressive, d 1'30	00:10
1900	<b>200 spé plongé cassé / 50m, r=15"</b> 400 souple au choix <b>100 spé plongé chrono</b> 300 souple <b>100 spé plongé chrono</b> 300 souple au choix <b>4x50 spé plongé à fond, r=3'</b> 300 souple au choix	01:00
1000	10x100 : 1 4n, 1 cr, facile r=20"	00:20
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

26/05/2010

**mercredi entre midi, thionville  
Saal**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 d 1'45 : 75 cr / 25 pap, 75 cr / 25 dos, 75 cr / 25 br	00:15
400	8x50 d 1'30 : 25 éduc + 25 ↗ progressive	00:15
2000	<b>20x100 : 2 cr d 1'30, 2 4n d 1'45</b>	00:35
500	10x50 jbs + palmes (récup), d 1'	00:10

**3500 Total**

**Total 01:15**

27/05/2010

## Jeudi entre midi, Thionville récup / technique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	10x100 : 1 cr, 1 4n, d 1'45	00:20
500	10x50 spé éduc au choix	00:15
500	travail de plongeon, coulée, virage	00:25
	sauna	00:45

**2000 Total**

**Total 01:45**

28/05/2010

## Vendredi entre midi, Thionville type

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	10x100 : 1 cr, 1 4n, d 1'45	00:20
500	10x50 spé éduc au choix	00:15
500	travail de plongeon, coulée, virage	00:25
	sauna	00:45

**2000 Total**

**Total 01:45**

29/05/2010

## Samedi, Metz (50m) Championnats de Moselle

Dist.	Séries	Durée
1000	6x100 4n, d 1'45 8x50 spé : 25 éduc + 25 ↗ progressive	
700	<b>100 brasse</b> 600 souple  pause repas	
1000	6x100 4n, d 1'45 8x50 spé : 25 éduc + 25 ↗ progressive	
700	<b>100 crawl</b> 600 souple	
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

30/05/2010

# Dimanche, Metz (50m) Championnats de Moselle

Dist.	Séries	Durée
1000	6x100 4n, d 1'45 8x50 spé : 25 éduc + 25 ↗ progressive	
400	<b>50 brasse</b> 350 souple	
700	<b>200 brasse</b> 500 souple	
	pause repas	
1000	6x100 4n, d 1'45 8x50 spé : 25 éduc + 25 ↗ progressive	
400	<b>50 crawl</b> 350 souple	
700	200 crawl 500 souple	
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:00</b>

03/06/2010

## Jeudi entre midi, Thionville puissance anaérobie lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	100 cr, 100 dos, 100 cr, 100 brasse, 100 cr, 100 pap, tout enchaîné, sans pauses	00:15
400	8x50 : 1 cr d 1' & 1 spé ≠ cr d 1'15, tout en amplitude max, compter les cps de bras	00:10
100	4x25 spé sprint & amp max (tech de course)	00:05
2000	<b>9x100 spé d 3' : L, M, V (le vite plongé)</b> 400 souple au choix <b>9x50 spé d 3' : L, M, V (le vite plongé)</b> 250 souple au choix	01:00
900	9x100 : 1 cr, 1 4n, r=20"	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

04/06/2010

## Vendredi entre midi, Thionville Saal + travail technique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	travail de gainage	00:15
800	8x100 d 1'45 : 1cr, 1 4n, 1 br, 1 4n, 1 dos, 1 4n 1 pap, 1 4n	00:15
200	8x25 sprint, d 1' (amp max)	00:10
2000	<b>5x400 cr PJ + short, d 5'45 (5'30 si possible)</b>	00:30
250	10x25 ondul ss l'eau, d 1'	00:10
750	10x75 cr d 1'30 : 25 L, 25 M, 25 V avec le même nb de coups de bras chaque 25m	00:15
500	10x50 spé ≠ cr, d 1', minimum de cps de bras	00:10
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

05/06/2010

## Samedi aprem, Luxembourg puissance anaérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
1200	12x100 d 1'45 : 1 cr, 1 4n	00:20
400	8x50 : 25 jbs sans planche + 25 ↗ prog, d 1'	00:10
2000	<b>6x (50 spé chrono + 50 souple) r=2'</b> 400 souple au choix <b>4x (50 spé chrono + 50 souple) r=2'</b> 400 souple au choix <b>2x (50 spé chrono + 50 souple) r=2'</b>	01:10
400	400 4n + palmes, facile	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

# Micro cycle n°8c affûtage

du 07 Juin 2010  
au 15 Juin 2010

Nb de séances:	5
Distance Totale:	13,90 km
Dist moyenne par séance	2,78 km

## Comentaires:

Fin de saison, affûtage avant championnats de France été 2010, encore de superbes résultats pour le groupe élite masters !!! Tous nos relais sont champions de France !!!

07/06/2010

## Lundi entre midi, Thionville affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	Echauffement à sec	00:15
1000	1000 : 75 cr, 25 spé ≠ cr éduc	00:20
100	4x25 spé sprint plongé chrono	00:10
1000	10x100 cr, d 1'30 nagé 1'20 (pas plus vite)	00:15
400	8x50 d 1' : 25 jbs sans pl + 25 amp max	00:10
500	10x50 d 1' : 25 cr pas de respi + 25 spé ↗	00:10
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

08/06/2010

## mardi soir, Luxembourg, 50m Affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1200	cr avec virages + coullées max + rep de nage en spé ≠ cr	00:25
200	4x50 spé : 25 éduc + 25 sprint en ↗ prog d 1'30	00:10
1000	5x200 4n, d 3'30, facile	00:20
400	8x50 jbs : 15m à fond, reste en souple, d 1'30	00:15
200	travail de plongeurs, coulées, rep de nage virages et prises de relais	00:20

**3000 Total**

**Total 01:30**

10/06/2010

## Jeudi soir, Thionville affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	10x100 : 100 cr d 1'30 + 100 4n d 1'45	00:20
450	6x75 : 25 L, 25 M, 25 V, 1 cr + 1 spé ≠ cr, d 2'	00:15
1000	100 cr facile, 100 spé facile mais coulées max	00:25
150	6x25 jbs spé à fond, d 1'30	00:10
100	plongeurs + travail de prise de relais	00:10

**2700 Total**

**Total 01:20**

12/06/2010

## Samedi matin, Luxembourg (50m) Affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	6x100 4n, d 1'45 8x50 : 25 jbs sans planche + 25 amp max, d 1'	00:20
100	4x25 spé sprint plongé, d 3'	00:15
300	6x50 spé, d 3', 1 plongé chrono, 1 souple	00:20
1000	5x200 : 4n, r=20", objectif : coulées maximum à tous les virages	00:25
400	400 cr bien nagé, 25m 0 respi, 25m 2 tps	00:10
<b>2800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

15/06/2010

## Mardi entre midi, Thionville Affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	100 cr, 100 4n, 200 cr, 200 4n, 100 cr, 100 4n r=15" pour les 100 m et 30" pour les 200	00:20
500	10x50 cr : 25m apnée + 25 ↗ prog, d 1'30	00:15
	2 x (apnée statique temps maximum) r= 2'	00:15
200	<b>200 spé plongé chrono</b>	00:15
600	récup au choix	00:10
300	<b>12x25 : 15m à fond : 2 en jbs, 2 en NC, d 1'</b>	00:15
<b>2400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>