

28/09/2022

# Mercredi soir

## Groupe 2

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 : 1 cr / 1 4n R=20"	00:20
100	4x25 cr ↗ progressive R=10"	00:05
2000	<b>10x100 cr Pull + Plaq + Elastique R=15"</b> <b>5x200 cr R=30"</b>	00:40
200	jambes aux choix	00:10
400	4x100 4n R=20"	00:10
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

# Mercredi soir

## Groupe 2

Dist.	Séries	Durée
600	100 cr + 4x25 pap + 100 cr + 4x25 dos 100 cr + 4x25 br	00:15
<b>2000</b>	<b>20x25 cr PPD R=5"</b> <b>10x50 cr PPE R=10"</b> <b>5x100 cr Plaquettes seules R=20"</b> <b>10x50 cr R=10"</b>	<b>00:40</b>
	<b>PPD= Pull + Plaquette + Donut</b> <b>PPE= Pull + Plaquettes + Elastique</b>	
200	jambes au choix	00:10
400	8x50 spé R=20"	00:15
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

# Mercredi soir

## Groupe 2

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	75cr / 25 spé ≠ cr (tout enchaîné)	00:15
<b>2400</b>	<b>en Cr + PPE :</b> <b>8x50 R=10" + 4x100 R=20" + 2x200 R=30"</b>  <b>en Cr nage complète :</b> <b>2x200 R=30" + 4x100 R=20" + 8x50 R=10"</b> <b>les 2 séries doivent être enchaînées ss pause</b>	<b>00:50</b>
400	8x50 cr ou spé mais les 8 identiques => avec le minimum de coups de bras (penser à compter)	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

# Mercredi soir

## Groupe 2

Dist.	Séries	Durée
600	75 cr / 25 antispé / 75 cr / 25 spé etc...	00:15
200	4x50 cr : 25 amplitude / 25 rapide R=10"	00:10
<b>2400</b>	<b>8x100 4n R=10"</b> <b>4x200 cr R=20"</b> <b>8x100 4n R=10" pas de pause entre séries</b>	<b>00:45</b>
200	souple au choix (faire plus si reste du temps)	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

26/10/2022

# Mercredi soir

## Groupe 2

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	100 cr + 4x100 4n + 100 cr	00:15
<b>2400</b>	<b>10x50 cr PPD R=10"</b> <b>5x200 cr PPE R=30"</b> <b>5x100 cr R=20"</b> <b>4x100 4 nages R=10"</b>	<b>00:50</b>
200	8x25 rapide : 1 en CR / 1 en spé partir 2 par 2, côte à côte	00:10
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

02/11/2022

# Mercredi soir

## Groupe 2

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	200 cr + 4x25 spé + 200 cr + 100 4 nages	00:15
<b>2000</b>	<b>20x100 cr PPE dép 2'</b>	00:45
400	8x50 spé r=10"	00:10
100	souple au choix	00:05
400	8x50 cr R=10"	00:10
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

09/11/2022

# Mercredi soir

## Groupe 1 & 2

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : pap/dos + dos/br + br/cr (x2)	00:15
100	4x25 cr accélération progressive	00:05
<b>2000</b>	<b>8x25 cr PPD R=10"</b> <b>8x50 cr PPE R=10"</b> <b>8x100 cr PJ R=10"</b> <b>8x50 cr nage complète R=10"</b> <b>8x25 cr sprint R=10"</b>	<b>00:40</b>
400	4x100 au choix : 4 nage ou spé ≠ de cr	00:10
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

**Mercredi soir**  
**Groupe 1 & 2**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	75cr + 25pap + 75cr + 25dos + 75cr + 25br 3 x 100 4 nages	00:15
<b>2200</b>	<b>8x100 cr PPE dép 2' ou R=20"</b> <b>6x100 cr PJ dép 2' ou R=20"</b> <b>8x100 4 nages R=20"</b>	<b>00:45</b>
500	10x50 rapide : 1 cr + 1 spé R=20"	00:20
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

# Mercredi soir

## Groupe 1 & 2

Dist.	Séries	Durée
600	100 cr => min coups de bras et min respiration 100 4 nages 100 cr => min coups de bras et min respiration 100 spé ≠ cr 100 cr => min coups de bras et min respiration 100 4 nages	00:15
100	4x25 cr rapide sans respirer	00:05
<b>2400</b>	<b>6x50 cr r=10" }            le tout 3 fois :</b> <b>3x100 cr r=20" }    1 en PPE + 1 en PJ</b> <b>200 cr r=30"    } + 1 en nage complète</b>	<b>00:50</b>
300	6x50 rapide (nage au choix)	00:05
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	100 cr 4x50 cr 4x25 cr 4x25 : pap / dos / br /cr 4x50 spé 100 4 nages	00:20
<b>2250</b>	<b>6x200 cr PPE r=20"</b> <b>6x100 cr PJ r=20"</b> <b>6x50 cr r=10"</b> <b>6x25 spé r=5"</b>	<b>00:45</b>
150	souple	00:05
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	avec palmes : 100 cr / 100 4n / 100 cr / 100 4n en nc : 100 cr / 100 spé / 100 cr / 100 spé	00:20
2400	6x200 cr PPE r=20" ou D= 4' 12x100 cr nage complète r=10" ou D= 2'	00:45
100	4x25 cr ou spé à fond	00:05
200	souple au choix	00:05
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

date

## Mercredi soir

04-janv

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	200 cr 4x25 jbs + planche 200 4 nages cassé par 25m 4x25 jbs + planche 100 spé 100 cr	00:20
2400	4x200 cr PPE 8x100 cr PJ 16x50 : (pap/dos + dos/br + br/cr + spé) x3	00:45
200	8x25 sprint : 1cr / 1 spé	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	200 cr + 200 4n avec palme 200 cr + 100 spe + 4x25 cr rapide	00:20
2400	400 + 200 + 100 + 2x 50 cr PPE 2x50 + 100 + 200 + 400 en cr PJ 8x100 : 1en spé / 1 en 4n	00:45
200	8x25 sprint au choix	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	100 cr amplitude (- de mvt possible) 100 cr 2 respi par 25m 100 4 nages (grosses coulées) 100 spé amplitude le tout x 2	00:20
<b>2400</b>	<b>8x100 cr dép 1'50</b> <b>8x100 4 nages dép 2'</b> <b>8x50 cr dép 50"</b> <b>8x50 spé dép 1'</b>	<b>00:45</b>
200	8x25 sprint (au choix) dép 1'	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

# Mercredi soir

## Lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	8x50 cr + palmes => grosses coulées 6x50 : 2x (pap/dos + dos/br + br/cr) 2x50 : 25 moy/25 rapide => 1 en cr + 1 en br 8x25 sprint : 1 en cr / 1 en spé	00:20
1500	<b>200 cr ou spé à fond mais cassé</b> <b>(100 + 50 + 25 + 25 avec 5" repos)</b>  200 souple  <b>2x100 cr ou spé à fond mais cassé</b> <b>(50 + 25 + 25 avec R=5") et R=1'30</b>  200 souple  <b>4x50 cr ou spé à fond dép 1'30</b>  200 souple  <b>4x25 cr ou spé à fond, dép plongé</b>  200 souple	01:00
<b>2500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	200 cr facile mais grosses coulées 100 4 nages 100 spé facile mais grosses coulées 200 cr facile mais sprint avant virage	00:20
<b>1000</b>	<b>5x200 cr PPE r = 30"</b>	
200	jambes	
<b>800</b>	<b>8x100 =&gt; 1 en cr / 1 en 4n r = 15"</b>	
200	jambes	
<b>600</b>	<b>12x50 =&gt; 1 en cr / 1 en spé r=10"</b>	01:00
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

25/01/2023

# Mercredi

## Anaérobic lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	4x25 cr palmes => grosses coulées 200 cr palmes => grosses coulées 200 4n palmes 4x25 cr ↗ progressive 8x50 cr PPE	00:30
1400	6x50 cr ou spé à fond dép 2' 200 souple au choix 4x50 à fond dép 1'30 200 souple au choix 4x50 à fond cassé par 25m r=5" et dép 1'30 200 souple au choix 4x25 sprint dép plongé	00:50
<b>2400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

28/01/2023

# Samedi

## Aérobic + anaérobic alactique

Dist.	Séries	Durée
800	4x100 palmes : 1 en cr / 1 en 4 nages 4x50 spé facile mais grosses coulées 4x50 cr facile mais grosses coulées	00:20
2200	<b>10x100 cr PPE dép 1'50 ou r=15"</b> 200 souple <b>6x100 4 nages r=15"</b> 150 souple <b>2x50 cr ou spé à fond dép plongé r=3'</b> 100 souple <b>2x25 cr ou spé à fond dép plongé r=3'</b>	00:50
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

08/02/2023

**Mercredi**  
**Puissance aérobie + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	6x100 => 1 en cr / 1 en 4n 8x25 ↗ progressive : 1 en cr / 1 en spé	00:20
<b>2100</b>	<b>8x100 cr PPE dép 1'45</b> <b>100 souple</b> <b>6x100 cr PJ dép 1'45</b> <b>100 souple</b> <b>8 x 50 spé dép 1'</b> <b>100 souple</b>	<b>00:45</b>
200	8 x 25 au choix, à fond dép 1'	00:10
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

11/02/2023

## Samedi Lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	3x200 : 1 en cr PB / 1 en cr / 1 en 4 nages 3x100 : 1 en cr / 1 en 4n / 1 en spé 4x25 sprint : 1 cr / 1 spé	00:30
2000	200 cr ou spé à fond + 200 souple 4x50 cr ou spé à fond + 200 souple 4x25 cr ou spé à fond + 100 souple le tout => 2x	00:50
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

15/02/2023

## Mercredi puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
800	3x75 cr : amp max / coulées max / ↗ prog 3x75 spé : amp max / coulées max / ↗ prog 200 4n cassé par 25m avec r=5" 3x75 cr : 25 lent / 25 moyen / 25 vite 3x75 spé : 25 lent / 25 moyen / 25 vite	00:20
2000	4x50 + 2x100 + 200 en cr PPE r=10" + r=15" + r=30" 100 souple 200 + 2x100 + 4x50 en cr PJ r=30" + r=15" + r=10" 100 souple 12x50 cr ou spé : r=10"	00:45
200	8x25 sprint cr ou spé dép 1'	00:10
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

01/03/2023

## Mercredi Aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	4x50 cr + 4x50 spé + 2x100 4n !!! Coulées !!!	00:15
2400	8x50 + 4x100 + 2x200 cr PPE r=10" + r=15" + r=30" 8x50 + 4x100 + 2x200 cr PJ	00:45
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

08/03/2023

# Mercredi Lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	100 cr + 100 4n + 100 cr + 100 spé	
200	4x50 cr ↗ prog	
200	200 4n cassé par 25m	
100	4x25 cr sprint	
100	4x25 spé sprint	00:25
400	8x50 cr ou spé à fond R=1' ou D=1'30	
200	200 souple au choix	
300	6x50 cr ou spé à fond R=1' ou D=1'30	
200	200 souple au choix	
200	4x50 cr ou spé à fond R=1' ou D=1'30	
100	100 souple au choix	01:00
<b>2400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

10/03/2023

## Vendredi sprint

<b>Dist.</b>		<b>Durée</b>
900	75 cr / 25 br + 75 cr / 25 dos + 75 cr / 25 pap le tout x 3	
400	8x50 jbs (palmes si besoin)	00:30
500	20x25 cr sprint dép 30"	00:10
100	100 souple	00:05
500	20x25 spé ≠ cr sprint dép 30"	00:10
100	100 souple	00:05
100	100 spé dép plongé à fond	00:05
200	200 souple	00:10

**2800 Total**

**Total 01:15**

11/03/2023

## Samedi aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	8x100 : 1 en cr + 1 en 4n ou spé	00:20
700	200 + 100 + 50 + 50 + 100 + 200 en cr PPE R=30" / r= 15" / r=10"	
700	200 + 100 + 50 + 50 + 100 + 200 en cr PJ R=30" / r= 15" / r=10"	
700	200 + 100 + 50 + 50 + 100 + 200 en cr R=30" / r= 15" / r=10"	01:00
100	4x25 cr ou spé dép plongé à fond	00:05
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

15/03/2023

# Mercredi

## Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
1000	4x100 4n enchaînés (sans pause) + palmes 12x50 : 25 cr / 25 spé	00:25
2200	<b>6x100 cr PPE r=15" ou dép 1'45 nagé vite</b> 4x50 jbs ou souple <b>12x50 cr PJ dép 1' =&gt; nagé vite</b> 4x50 jbs ou souple <b>24x25 cr ou spé dép 30" =&gt; nagé vite</b>	00:50
100	4x25 au choix mais sprint dép 1'	00:05
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

18/03/2023

## Samedi Aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	4x100 : 1 en cr / 1 en 4n	
200	8x25 cr PPD	
400	8x50 cr PPE	00:30
<b>2000</b>	<b>20x100 cr D= 1'50 ou R=15"</b>	<b>00:35</b>
200	4x50 jbs ou souple au choix	00:05
100	4x25 sprint au choix	00:05
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

22/03/2023

# Mercredi

## Anaérobie Lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	3x (100 cr + 100 4n + 100 spé)	
500	10x50 cr PPE	00:30
600	<b>200 cr ou spé cassé / 50m, r=15"</b> 8x50 jbs récup ou souple au choix	00:15
300	<b>100 cr ou spé à fond</b> 4x50 jbs récup ou souple au choix	00:10
300	<b>100 cr ou spé cassé 50/25/25 à fond r=5"</b> 4x50 jbs récup ou souple au choix	00:10
400	<b>4x50 cr ou spé à fond dép plongé r=2'</b> 200 souple	00:15
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

24/03/2023

## Vendredi sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n	00:15
600	8x75 : même nb de cp de bras / 25m	00:15
500	<b>20x25 cr ou spé d 1'</b>	00:20
400	8x50 jbs ou souple récup	00:10
200	<b>4x50 spé plongé d 3' (35m à fond)</b>	00:15
400	400 souple au choix	00:10
<b>2700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

25/03/2023

## Samedi puissance aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	12x75 (pap/dos/br + dos/br/cr + br/cr/pap etc)	00:20
2400	<b>12x50 cr PPE, d 1' nagé vite</b> 6x50 cr : 25 éduc / 25 norm ou récup au choix <b>6x100 cr PJ cassé /25m r=5", d 2'</b> 6x50 : 25 spé éduc facile + 25 cr (récup) <b>24x25 spé ou cr, d 30" nagé vite</b>	01:00
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

29/03/2023

# Mercredi

## Anaérobie Lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
200	200 cr facile	00:05
400	400 4n cassé par 25m r=5"	00:10
400	8x50 cr PPE	00:10
600	<b>6x100 cr PJ très vite dép 3'</b>	00:20
300	6x50 récup au choix	00:10
400	<b>8x50 cr ou spé à fond dép 2'</b>	00:20
400	400 cr pull boy récup	00:10
100	<b>2x50 cr ou spé plongé chrono</b>	00:10
200	200 souple au choix	00:05
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

31/03/2023

## Vendredi sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n	00:15
600	12x50 cr : L, M, V : respi 6 tps, 4, 2, avec le même nb de cp de bras chaque 50m	00:15
500	<b>10x50 spé, 1 plongé 35m sprint / 15m souple 1 ds l'eau : 35m souple / 15m sprint, dép 2'</b>	00:20
200	200 souple au choix	00:05
200	<b>200 cr ou spé à fond cassé / 25m avec r=10"</b>	00:05
<b>2100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

01/04/2023

## Samedi puissance Aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	16x25 : 4 cr / 4 br / 4 dos / 4 pap	00:10
400	8x50 cr PPE => même nb de cp bras par 25m	00:10
2300	<b>3x200 cr PJ cassé / 50m, r=15", d 4'</b> 6x50 dos ou récup au choix <b>6x100 cr cassé / 50m, r=10", d 2'</b> 6x50 dos ou récup au choix <b>10x50 cr ou spé d 1' =&gt; nagé vite</b>	01:00
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

05/04/2023

## Mercredi Aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x200 cr amp max + coulée max	00:15
2400	<b>2x50 + 2x100 + 3x200 + 2x100 + 2x50 cr PJ</b> <b>2x50 + 2x100 + 3x200 + 2x100 + 2x50 cr</b> r=10" / r=20" / r=30" ou d=1' / d=1'50 / d= 3'30	00:50
1000	10x100 : 1 cr / 1 4n dép 2' ou r=15"	00:20
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

07/04/2023

## Vendredi sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	400 cr facile => grosses coulées	
400	400 4 nages + palmes	00:20
300	<b>12x25 cr d 1' : sprint</b>	
200	4x50 spé éduc	00:15
300	<b>12x25 spé d 1' : sprint</b>	
200	4x50 cr éduc	00:15
300	<b>12x25 : 1 cr / 1 spé, d 1' : sprint</b>	
200	souple au choix	00:15
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:05</b>

08/04/2023

# Samedi

## Anaérobie Lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr	00:15
150	2 x (3x25 spé d 30" L, M, V)	00:05
400	<b>2x200 spé PJ cassé /50m, r=15" + R=2'</b>	
500	10x50 cr ou dos, d 1'	
400	<b>4x100 spé cassé /50m, r=10", dép 4'</b>	
500	10x50 cr ou dos, d 1'	
100	<b>100 spé plongé chrono</b>	
50	50 souple	00:50
500	10x50 : 1 cr, 1 dos, en continu	00:10
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

12/04/2023

**Mercredi**  
**Aérobie**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 cr PPE même nb cps bras /25m	00:15
2400	<b>2x200 cr Départ 3'30 ou R=20"</b> <b>2x200 4 n Départ 4' ou R=20"</b> <b>4x100 cr Départ 1'45 ou R=10"</b> <b>4x100 4 n Départ 2' ou R=10"</b> <b>8x50 cr Départ 50" ou R=5"</b> <b>8x50 spé ou 4 n Départ 1' ou R=5"</b> <b>tout enchaîné, sans pauses !!!</b>	00:50
400	400 cr pull boy minimum de respi	00:10
600	24x25 : cr ou spé dép 30"	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

12/04/2023

**Mercredi**  
**Affûtage groupe France**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 : 1 cr / 1 spé => amplitude max	00:10
600	6x100 : (1 cr / 1 spé / 1 4n) x2 => coulées	00:15
100	4x25 jambes spé : 15m à fond, reste en souple	00:05
200	4x50 spé ou cr : 25 éduc / 25 ↗ prog	00:10
200	8x25 sprint dép plongé, R=2'	00:20
200	200 souple	00:05

Récup petit bain

**1700 Total**

**Total 01:05**

14/04/2023

# Vendredi

## Sprint (affûtage groupe France)

Dist.	Séries	Durée
1500	8x50 cr amplitude max 6x100 4n => coulées 8x50 : 25 jbs spé sans planche, le reste : virage coulée, rep de nage en nage comp, amp max 100 spé ↗ à chaque 25m	00:40
600	<b>4x25 cr sprint</b> 100 souple <b>4x25 spé sprint</b> 100 souple <b>50 nage au choix sprint dép plongé chrono</b> 100 souple	00:20
<b>2100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

15/04/2023

# Samedi

## Puissance aérobie

<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
400	8x50 cr PJ amplitude max	00:10
2000	<b>5x100 cr très vite, d 1'45</b> 400 cr + palmes souple <b>10x50 cr très vite, d 50"</b> 400 dos + palmes souple <b>8x25 sprint dép 30"</b>	00:40
400	400 4 nages cassé par 25m => r=15"	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

17/04/2023

# Lundi Aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	3x (50 cr + 100 4n + 50 cr + 100 spé)	
300	6x50 cr accélération avant virage dép 1'	00:30
2400	16x50 cr PPE dép 50" 8x100 cr PJ dép 1'45 16x50 cr dép 50"	00:45
600	12x50 jambes dép 1'15	00:15
600	12x50 spé ≠ cr dép 1'	00:15
200	8x25 sprint au choix dép 1'	00:10
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

19/04/2023

# Mercredi

## Anaérobie Lactique

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 4n 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:25
1300	<b>6x50 cr à fond =&gt; dép 1'30</b> 6x50 jbs récup ou <b>6x50 cr ou spé à fond =&gt; dép 1'30</b> 300 cr PB récup <b>100 cr ou spé plongé chrono</b>	00:45
400	400 récup au choix	00:05
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

21/04/2023

# Vendredi Sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 4n 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:25
500	<b>20x25 : 15m à fond, le reste en souple dép 1'</b>	00:20
200	Souple au choix	00:05
<b>2000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:50</b>

22/04/2023

# Samedi

## Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 4n 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:25
2700	<b>12x50 cr PPE dép 50" ou r=10</b> 300 souple <b>12x50 cr PJ dép 45" ou r=5"</b> 300 souple <b>12x50 spé ou cr dép 1' ou r=15"</b> 300 souple	00:55
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

26/04/2023

# Mercredi

## Affûtage 01 (lactique)

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 4n 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:25
700	<b>100 cr ou spé plongé chrono</b> 300 souple <b>50 cr ou spé plongé chrono</b> 250 souple	00:45
<b>2000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:10</b>

28/04/2023

**Vendredi**  
**affûtage 02 (sprint)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 4n 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:25
	<b>4x25 cr dép plongé : 15m à fond + souple</b> 200 cr éduc	
	<b>4x25 spé dép plongé : 15m à fond + souple</b> 200 spé éduc	
700	<b>4x25 au choix dép plongé sprint</b> récup = 1' mini entre chaque 25m	00:35
<b>2000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

29/04/2023

**Samedi**  
**affûtage 03 (aérobie + sprint)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 4n 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:25
100	<b>4x25 cr ou spé sprint dép 1'</b>	00:05
1000	10x100 : 1cr / 1 en 4 nage dép 2'	00:20
<b>2400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:50</b>

03/05/2023

# Mercredi

## Affûtage 04 (sprint)

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 4n 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:25
800	<b>50 cr ou spé cassé / 25m r=15", dép plongé</b> 150 souple <b>4x25 cr ou spé à fond, dép plongé, D=3'</b> 200 souple <b>4x25 cr ou spé 15m à fond, dép plongé, D=3'</b> 200 souple	00:55
<b>2100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

05/05/2023

# Vendredi

## Affûtage 05 (sprint)

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:25
500	<b>2x50 : cr ou spé 25 à fond / 25 souple D=3'</b> 100 souple <b>4x50 : cr ou spé 15 à fond / 35 souple D=3'</b> 100 souple	00:30
<b>1800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:55</b>

06/05/2023

# Samedi

## Affûtage 06 (sprint)

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:25
200	<b>4x50 plongé : 15m à fond / reste en souple</b> <b>R=3'</b>	00:20
200	souple au choix	00:05
<b>1700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:50</b>

08/05/2023

# Lundi

## Championat Régional Masters

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30

**1300 Total**

**Total 00:30**

10/05/2023

# Mercredi

## Seuil Aérobic

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
300	12x25 : cr PPD ou br PPE r=10"	00:10
100	4x25 cr ou spé à fond dép 1'	00:05
2000	20x100 cr dép 1'45 ou R=10"	00:35
3400	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

12/05/2023

## Vendredi sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	(100 cr - 100 spé - 100 cr - 100 4n) x2	00:20
<b>300</b>	<b>12x25 : cr PPD ou br PPE r=10"</b>	<b>00:10</b>
<b>200</b>	<b>4x25 cr ou spé à fond + 100 souple dép 1'</b>	<b>00:05</b>
100	4x25 cr ou spé ↗ progressive dép 1'	00:05
<b>300</b>	<b>12x25 jambes r=10"</b>	<b>00:10</b>
<b>200</b>	<b>4x25 cr ou spé à fond + 100 souple dép 1'</b>	<b>00:05</b>
100	4x25 cr ou spé ↗ progressive dép 1'	00:05
<b>2000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

13/05/2023

## Samedi Seuil Aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 cr amplitude => mini de cp de bras	00:10
400	400 4n cassé par 25m r=5"	00:08
300	12x25 cr PPD ou br PPE dép 1'	00:12
<b>2000</b>	<b>10x200 cr PPE dép 3'30 ou r=20"</b>	<b>00:35</b>
<b>500</b>	<b>10x50 cr PJ dép 45" ou r=5"</b>	<b>00:10</b>
500	10x50 jambes r=10"	00:15
500	10x50 : 1 cr / spé dép 1'	00:10
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

17/05/2023

# Mercredi

## Seuil aérobic

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr + palmes => coulées max	
800	16x25 cr PPD ou br PPE r=10"	00:20
	<b>4x50 cr dép 50"</b>	
	<b>2x100 cr dép 1'45</b>	
	<b>2x200 cr dép 3'30</b>	
2400	<b>le tout =&gt; 3x : 1 en PPE / 1 en PJ / 1 en nc</b>	00:45
200	8x25 jambes r=10"	
200	8x25 spé ↗ progressive r= 10"	00:15
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

18/05/2023

# Verdun

## Coupe de la ville

**Dist.**

**Séries**

**Durée**

2000

**2000 Total**

**Total 00:00**

20/05/2023

## Samedi Seuil aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
500	50 cr - 100 4n - 200 cr - 100 spé - 50 cr	00:10
400	16x25 cr PPD ou br PPE r=10"	00:10
<b>2800</b>	<b>(4x50 - 4x100 - 4x200) x 2</b> <b>d 50" - d 1'45 - d 3'30 ou</b> <b>r=5" - r= 10" - r= 20"</b> <b>1 série en cr PJ + 1 série en cr NC</b>	<b>00:50</b>
400	8x50 jambes r=10"	00:10
500	10x50 => 1 cr - 1 spé dép 1' ou r=10"	00:10
<b>4600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

24/05/2023

## Mercredi Seuil aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x50 cr amplitude max + coulées max r=10" 12x25 cr PPD ou br PPE r=10"	00:15
2400	4x200 cr PPE dép 3'30 ou r=20" 8x100 cr PJ dép 1'40 ou r=10" 12x50 cr dép 50" ou r=5" 8x25 spé dép 30"	00:50
400	8x50 jambes r=5"	00:15
600	6x100 : 1cr / 1 4n / 1 spé d=2' ou r=10"	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

26/05/2023

**Vendredi**  
**muscu / sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	entraînement à sec : muscu avec élatiques	00:30
400	50 cr - 100 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr	00:10
	<b>10x25 dos sprint dép 45"</b> 100 souple	
	<b>10x25 br sprint dép 45"</b> 100 souple	
	<b>10x25 pap sprint dép 45"</b> 100 souple	
	<b>10x25 cr sprint dép 45"</b> 100 souple	
1400	100 souple	00:45
<b>1800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

# Samedi

## seuil aérobie

Dist.	Séries	Durée
800	10x50 : 1 cr / 1 ≠ cr 12x25 cr PPD ou br PPE r=10" ou 6x50 cr PPEC (ceinture)	00:20
<b>2400</b>	<b><u>3x800:</u></b> <b>(4x50 + 4x100 + 4x50) en cr PPE</b> <b>(4x50 + 4x100 + 4x50) en cr PJ</b> <b>(4x50 + 4x100 + 4x50) en cr NC</b> <b>dép = 50" + 1'45 ou r= 5" + 10"</b>	<b>00:45</b>
600	12x50 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:15
1200	<u>3x400 :</u> 8x50 spé ≠ cr dép 1' 4x100 cr dép 1'45 4x100 4n dép 2'	00:25
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

31/05/2023

## Mercredi seuil aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x50 cr + palmes => coulées max 12x 25 cr PPD ou PPEC ou br PPE r=10"	00:20
2400	2x400 cr PPE r=20" 4x200 cr PJ dép 3'15 8x100 cr NC dép 1'40	00:45
400	8x50 jambes + palmes r=10"	00:10
600	(2x50 cr d=1' + 100 4n ou spé d=2') x3	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

02/06/2023

## Vendredi muscu + sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	muscu a sec	00:30
600	12x50 : 1 cr / 1 $\neq$ cr => coulées max	00:15
	10x25 cr sprint dép 1'	
400	150 souple	00:15
	10x25 sprint au choix $\neq$ de cr dép 1'	
400	150 souple	00:15
	4x25 dos sprint dép 1'	
	4x25 pap sprint dép 1' => le 1er dép plongé	
	4x25 br sprint dép 1' => le 1er dép plongé	
400	4x25 cr sprint dép 1' => le 1er dép plongé	00:20
<b>1800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

03/06/2023

## Samedi Seuil aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	8x75 : 25cr / 25 antispé / 25 spé r=10"	00:10
300	12x25 cr PPD ou br PPE	00:10
100	4x25 cr sprint dép 1'	00:05
<b>2400</b>	<b>24x100 cr PJ dép 1'40</b>	<b>00:40</b>
400	8x50 jambes (palmes possible) d=1'15	00:10
1000	(100 cr d=1'45 + 2x50 spé d=1') x 5	00:20
200	souple au choix	00:05
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:40</b>

07/06/2023

## Mercredi Seuil aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : cr / spé => coulées max r=10"	00:15
300	12x25 cr PPEC ou br PPE r=10"	00:10
	<b>12x100 cr PPE dép 1'40</b>	
<b>2400</b>	<b>12x100 4n dép 2'</b>	<b>00:45</b>
400	8x50 jambes r=10"	00:10
300	12x25 sprint au choix d=1'	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

09/06/2023

# Vendredi

## muscu + sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	muscu avec élastiques	00:30
300	12x25 cr PPD ou PPEC ou br PPE r=10"	00:10
	<b>10x25 cr sprint, le 1er = dép plongé, d=1'</b>	
350	100 souple	00:15
	<b>4x25 spé sprint, le 1er = dép plongé, d=1'</b>	
200	100 souple	00:10
	<b>10x25 cr sprint, le 1er = dép plongé, d=1'</b>	
350	100 souple	00:15
	<b>4x25 spé sprint, le 1er = dép plongé, d=1'</b>	
200	100 souple	00:10
<b>1400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

10/06/2023

## Samedi seuil aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 : 1 cr / 1 4n r=10"	00:15
200	8x25 cr PPD ou PPEC ou br PPE	00:05
<b>1200</b>	<b>4x50 + 2x100 + 2x200 + 400 cr PPE</b>	
<b>1200</b>	<b>400 + 2x200 + 2x100 + 4x50 cr PJ</b> <b>D= 45" / 1'45 / 3'15 / 6'</b>	
<b>600</b>	<b>24x25 : 4 en cr / 4 en spé dép 30"</b>	<b>01:00</b>
400	8x50 jambes (palmes possible) d=1'15	00:10
800	8x100 4n ou spé dép 2'	00:15
<b>5000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:45</b>

14/06/2023

# Mercredi

## Seuil aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	2x (100 cr + 100 dos + 100 br)	00:10
100	4x25 sprint au choix dép 1'	00:05
<b>3000</b>	<b>6x50 cr d 45"</b> <b>6x100 4n d 2'</b> <b>6x200 cr d 3'15</b> <b>6x100 4n d 2'</b> <b>6x50 cr d 45"</b> <b>pas de pauses entre les séries !!!</b>	<b>01:00</b>
100	souple	00:05
300	12x25 cr ou spé dép 30"	00:10
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

16/06/2023

**Vendredi**  
**muscu + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	muscu avec élastiques	00:30
600	3x200 4n : 1 cassé / 25m r=5" r= 15"	00:15
500	<b>20x25 cr : 15m sprint + reste en souple, d 1'</b>	00:20
200	souple au choix	00:05
<b>200</b>	<b>8x25 spé à fond dép plongé et d= 2'</b>	<b>00:20</b>
<b>1500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

21/06/2023

# Mercredi

## puissance aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	6x50 cr amp max + coulées max 4x100 4n 6x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite 4x25 sprint dép 1'	00:30
800	<b>6x100 cr PJ très vite d 1'45</b> 4x50 jambes tranquile d 1'30	00:20
800	<b>12x50 cr très vite d 1'</b> 4x50 jambes tranquile d 1'30	00:20
800	<b>24x25 : 1 cr / 1 spé dép 30"</b> 4x50 jambes tranquile d 1'30	00:20
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

23/06/2023

**Vendredi**  
**muscu + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	muscu à sec	00:30
	6x50 cr amp max + coulées max 400 4n cassé par 25m r=5"	
900	8x25 cr ↗ progressive d 30"	00:20
	<b>8x25 pap sprint d 1'</b>	
400	200 jambes souple	00:15
	<b>8x25 cr sprint d 1'</b>	
400	200 jambes souple	00:15
	<b>8x25 spé sprint d 1'</b>	
400	200 jambes souple	00:15
<b>2100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

24/06/2023

# Samedi

## Aérobic + sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	8x25cr + palmes => coulées max 8x25 cr PE 400 cr PPE	00:25
500	400 4n + palmes 4x25 pap sprint d 1'	00:15
500	400 4n + palmes 4x25 dos sprint d 1'	00:15
500	400 4n + palmes 4x25 br sprint d 1'	00:15
500	400 4n + palmes 4x25 cr sprint d 1'	00:15
200	200 souple	00:05
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

28/06/2023

## Mercredi aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
300	6x50 cr amp max	
600	4x (2x25 pap D 30" + 2x50 cr D 1')	
100	4x25 sprint au choix dép 1'	00:25
<b>2000</b>	<b>12x50 cr PPE + ceinture dép 1'</b> <b>12x50 cr PPE, dép 50"</b> <b>12x50 cr PJ, dép 45"</b> <b>8x25 : 1cr / 1 spé d 1'</b>	<b>00:40</b>
500	10x50 jambes palmes dép 1'15	00:15
500	10x50 1 cr / 1 spé dép 1'	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

30/06/2023

# Vendredi

## Muscu + sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	travail de gainage et muscu (force max)	00:30
400	4x100 : 1 en cr / 1 en 4n r=10"	00:10
600	8x75 cr 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
200	4x50 jbs d 1'	00:05
100	<b>2x50 spé plongé d 3' (35m à fond)</b>	00:05
200	200 souple au choix	00:05
<b>2000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>