

Planification annuelle des entraînements des maîtres saison 2023/2024

		du	au	nb de séances	distance totale	dist moy par séance
Cycle n°1	reprise	08/08/23	30/09/23	22	58400 m	2655 m
Cycle n°2	SAAL (Seuil Acumulation Acide Lactique)	04/10/23	18/11/23	17	53300 m	3135 m
Compétition	Lux Masters Open	14/10/23	15/10/23			0 m
Compétition	Interclubs ttes catégories	11/11/23	11/11/23			0 m
Cycle n°3	Puissance Aérobie	22/11/23	23/12/23	15	50000 m	3333 m
Stage Maîtres	Puissance aérobie	05/01/24	07/01/24	5	24300 m	4860 m
Micro cycle n°4	Aérobie (stab)	10/01/24	13/01/24	3	8600 m	2867 m
Compétition	Champ régional maîtres	14/01/24	14/01/24	0		0 m
Cycle n°5	Anaérobie Lactique	17/01/24	14/02/24	16	46700 m	2919 m
Cycle n°6	Affûtage	16/02/24	04/03/24	11	25500 m	2318 m
Compétition	Interclubs régionaux maîtres	18/02/24	18/02/24	0		0 m
Compétition cible n°1 de la saison :	Champ de France hiver des maîtres	07/03/24	10/03/24			0 m
Cycle n°7	SAAL	06/03/24	13/04/24	22	69800 m	3173 m
Compétition	Meeting sprint des Piranhas	01/04/24	01/04/24			0 m
Cycle n°8	Puissance aérobie	15/04/24	11/05/24	14	48000 m	3429 m
Cycle n°9	Anaérobie Lactique	13/05/24	08/06/24	14	37700 m	2693 m
Cycle n°10	Affûtage	10/06/24	17/06/24	5	12200 m	2440 m
Cycle n°11	Fin de saison	19/06/24	29/06/24	6	19900 m	3317 m
Compétition cible n°2 de la saison :	Champ de France été des maîtres	20/06/24	23/06/24			0 m
Totaux				150	454400 m	3029 m

Cylce n°1
Reprise
(travail technique)
du 08 Aout 2023
au 30 Septembre 2023

Nb de séances: 22

Distance Totale: 58,40 km

Dist moyenne par séance 2,65 km

Comentaires:

08/08/2023

Mardi soir éducatifs

Dist.	Séries	Durée
700	400 cr + PB respi en 4 ou 5 tps 4x75 cr : 25 lent / 25 moy / 25 vite même nb de coups de bras chaque 25m r= 20"	00:15
400	8x50 jbes latéral + palmes : 1 bras devant et 1 bras long du corps (changer / 25m) r=15"	00:15
400	8x50 cr éduc planche entre les genoux r=15"	00:15
200	8x25 ondul sous l'eau + palmes r=15"	00:10
300	6x50 cr bien nagé + coulées max dép 1'	00:10
2000	Total	Total 01:05

11/08/2023

Vendredi éducatifs

Dist.	Séries	Durée
	400 cr avec même nb de cps bras / 25m	
800	4x100 4 nages r=20"	00:20
400	8x50 jbs + palmes r=15"	00:10
400	8x50 pap éduc + palmes + coulées max r=15"	00:15
400	16x25 : 4 pap / 4 cr r=10"	00:10
100	4x25 cr sprint, dép 1'	00:05
2100	Total	Total 01:00

18/08/2023

Vendredi soir éducatifs + z2

Dist.	Séries	Durée
	4x25 cr facile sans respi r=20" 400 cr + PB poings fermés	
600	4x25 cr ↗ prog dans le 25m r=10"	00:20
400	8x50 cr + palmes + glisse r=15"	00:10
400	8x50 jambes + palmes r=15"	00:10
600	24x25 cr rapide dép 30" meme nb cps bras	00:15
100	2x50 cr dép plongé : 15m sprint / 35m souple	00:05
2100	Total	Total 01:00

19/08/2023

Samedi soir aérobie + technique

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE facile	
	4x100 4 nages	
900	4x25 spé bien nagé	00:20
	4x50 cr => grosse poussée du mur avec	
200	coulée max sans ondul	00:05
	4x50 spé => grosse poussée du mur avec	
200	coulée max sans ondul	00:05
900	9x100 : 1 cr / 1 4n / 1 spé r=15"	00:20
100	4x25 cr ou spé dép plongé	00:05
2300	Total	Total 00:55

22/08/2023

Mardi soir Aérobie + technique

Dist.	Séries	Durée
	100 cr + 4x25 dos	
	100 cr + 4x25 br	
	100 cr + 4x25 pap	
800	100 4n + 4x25 cr	00:20
	8x25 cr requin (planche entre les jambes)	
400	4x50 cr nage complète roulis exagéré	00:10
600	12x50 jambes + palmes	00:20
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite même nb de cps de bras	00:15
2400	Total	Total 01:05

25/08/2023

Vendredi soir Aérobie + technique

Dist.	Séries	Durée
800	100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n	00:20
500	6x50 cr PPE même nb cps bras 8x25 cr PPE rapide même nb cps bras dép 45"	00:15
500	6x50 cr PJ même nb cps bras 8x25 cr PJ rapide même nb cps bras dép 30"	00:15
400	8x50 jambes + palmes	00:10
100	4x25 cr ou spé dép plongé (15m sprint)	00:05
2300	Total	Total 01:05

26/08/2023

Samedi aprem Seuil aérobie / anaérobie

Dist.	Séries	Durée
800	8x100 : 1 en cr + 1 en 4n	00:15
1600	4x(16x25 dép 40") 4 en spé ≠ cr / 4 en cr	00:45
2400	Total	Total 01:00

29/08/2023

Mardi soir, cycle n°1 : reprise

Type de séance : technique

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE => même nb de cps de bras / 25m	
	400 4 nages cassé par 25m => r=5" / 25m	
	4x25 cr en ↗ progressive (dans le 25m)	
1000	4x25 spé ≠ cr en ↗ progressive (dans le 25m)	00:30
	8x50 cr PPE dép 1' ou r = 10"	
	8x50 cr dép 1' ou r=10"	
800	même nb de cps de bras /25m	00:20
600	12x50 jambes + palmes dép 1' ou r=10"	00:15
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
2600	Total	Total 01:15

01/09/2023

Vendredi soir, cycle n°1 : reprise type de séance : éducatifs

Dist.	Séries	Durée
800	4x100 : 1 en cr / 1 en 4n 8x50 jbes latéral + palmes : 1 bras devant et 1 bras long du corps (changer / 25m) r=15"	00:20
500	8x50 cr poings fermés r=10" 4x25 cr rapide (pas de sprint) r=10"	00:15
500	8x50 cr requin r=10" 4x25 cr rapide (pas de sprint) r=10"	00:15
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite d 1' ou r=10" même nb cps de bras chaque 50m	00:15
100	4x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:05
2500	Total	Total 01:10

02/09/2023

Samedi, cycle n°1 : reprise type : seuil aérobie

Dist.	Séries	Durée
	100 cr + 2x25 pap	
	100 cr + 2x25 dos	
	100 cr + 2x25 br	
	100 4 n + 2x25 cr	
800	8x25 cr PPD d 30" ou r = 5"	00:15
	4x25 spé ≠ cr d 30" ou r=5"	
	4x50 cr d 1' ou r=10	
	4x100 4n d 2' ou r=15"	
	4x200 cr PJ d 3'30" ou r=20"	
	4x100 4n d 2' ou r=10"	
	4x50 cr d 1' ou r=10	
	4x25 ≠ cr d 30" ou r=5"	
2200	tout enchainé : pas de pause entre les séries	00:45
200	souple au choix	
3200	Total	Total 01:00

06/09/2023

Mercredi, cycle n°1 : reprise Muscu + technique

Dist.	Séries	Durée
	200 cr coulées max	
800	12x50: pap/dos, dos/br, br/cr => en éducat	00:20
	10x25 cr PPD dép 30" ou r=5"	
500	10x25 jambes + palmes => coulées max	00:10
	10x50 cr PPE dép 50" ou r=10"	
	10x25 cr NC dép 30"	
750	!!! Même nb de cps de bras / 25m !!!	00:15
	10x50 cr PJ dép 45" ou r=10"	
	10x25 cr NC dép 30"	
750	!!! Même nb de cps de bras / 25m !!!	00:15
600	6x100 : 4n dép 2'	00:15
3400	Total	Total 01:15

08/09/2023

Vendredi, cycle n°1 : reprise technique courte distance

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 : 1 cr / 1 spé≠cr / 1 anti-spé	00:15
600	24x25 : 4cr / 4 spé≠cr dép 30"	00:15
600	12x50 jambes + palmes dép 1'	00:15
600	12x50 cr PJ + coulées max ! Dép 1' ou r=15"	00:15
600	24x25 : 4cr / 4 spé≠cr dép 30"	00:15
3000	Total	Total 01:15

09/09/2023

Samedi, cycle n°1 : reprise Seuil aérobie

Dist.	Séries	Durée
600	24x25 : 1cr / 1 au choix : très bien nagé techniquement + coulées : dép 30"	00:15
	6x400 : 400 cr PPE dép 6' 8x50 cr PPE dép 50" 400 cr PJ dép 6' 8x50 cr PJ dép 45" 400 cr dép 6'	
2400	8x50 cr dép 45"	00:40
500	10x50 jbs + palmes dép 1' ou r=10"	00:10
200	8x25 cr ou spé rapide dép 30"	00:05
3700	Total	Total 01:10

13/09/2023

Mercredi, cycle n°1 : reprise technique

Dist.	Séries	Durée
	400 cr même nb de cps de bras / 25m	
700	12x25 : 4 en pap, 4 dos, 4 br	00:15
	12x25 cr PPE godille	
600	12x25 cr nc rapide dép 30"	00:20
	12x25 cr PPE godille inverse	
600	12x25 cr nc rapide dép 30"	00:20
450	9x50 cr L/M/V dép 1'	00:10
450	9x50 jambes + palmes	00:10
200	8x25 spé ≠ cr sprint	00:10
3000	Total	Total 01:25

15/09/2023

Vendredi soir, cycle n°1 : reprise Muscu + sprint

Dist.	Séries	Durée
	muscu + gainage	00:30
800	8x100 : 1 cr / 1 4n / 1cr / 1 spé	00:20
	8x25 cr : 4 rapides dép 30" et 4 sprint dép 1' même nb de coups de bras	
400	200 souple	00:10
	8x25 spé : 4 rapides dép 30" et 4 sprint dép 1' même nb de coups de bras	
400	200 souple	00:10
400	8x50 au choix, dép plongé : 15m sprint et le reste en souple, dép 2'	00:15
2000	Total	Total 01:25

16/09/2023

Samedi, cycle n°1 : reprise développement seuil aérobie

Dist.	Séries	Durée
400	8x50 : 2 cr / 2 br / 2 dos / 2 pap	00:10
300	12x25 cr PPD r=5"	00:10
	10x100 cr dép 1'40 ou r=10	
	10x100 4n dép 2' ou r=10"	00:40
2000	les 2 séries enchaînées	
400	8x50 jambes + palmes dép 1' ou r=5"	00:10
200	4x50 dép plongé : 15m sprint reste en souple	00:10
3300	Total	Total 01:20

20/09/2023

Mercredi, cycle n°1 : reprise développement au seuil aérobie

Dist.	Séries	Durée
600	4x50 cr bien nagé => coulées max 16x25 PPE godille : 4 en demi mvt avant et 4 en demi mvt arrière	00:15
2400	4x100 cr PPE dép 1'45 ou r=10 8x50 cr PJ dép 45" ou r=5" 16x25 cr rapide en NC dép 30" ou r=5" 4x100 4n dép 2' ou r=10" 8x50 spé ≠ cr dép 1' ou r=5" 16x25 : 4 pap / 4 dos / 4 br / 4 cr r=5"	00:50
300	6x50 jambes + palmes : coulées max dép 1'	00:10
100	4x25 sprint au choix dép 1'	00:05
3400	Total	Total 01:20

22/09/2023

Vendredi, cycle n°1 : reprise technique + sprint

Dist.	Séries	Durée
	gainage + muscu à sec	00:30
800	400 cr PPE bien nagé 400 4 nages avec palmes (en br faire ondul)	00:15
400	4x25 pap : 1 lent / 1 moy / 1 vite / 1 sprint 4x25 dos : 1 lent / 1 moy / 1 vite / 1 sprint 4x25 br : 1 lent / 1 moy / 1 vite / 1 sprint 4x25 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite / 1 sprint dép 45"	00:15
200	4x50 à fond, dép plongé, nage au choix dép 3'	00:15
200	200 souple au choix	00:05
1600	Total	Total 01:20

23/09/2023

Samedi, cycle n°1 : reprise sollicitations en zone mixte

Dist.	Séries	Durée
600	200 cr bien nagé 16x25 cr PPD dép 30" ou r=5"	00:15
800	200 cr PPE 2x100 cr PPE 4x50 cr PPE 8x25 cr PPE	00:15
500	10x50 jambes + palmes dép 1'	00:10
800	8x25 cr PJ 4x50 cr PJ 2x100 cr PJ 200 cr PJ	00:15
200	200 souple au choix	00:05
800	2x100 4 nages 8x25 spé ≠ cr 200 4n cassé par 50m r=10" 8x25 spé ≠ cr	00:15
3700	Total	Total 01:15

27/09/2023

Mercredi technique

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
600	12x25 cr PPD dép 30" ou r=5" 12x25 cr NC : 1 lent / 1 moy / 1 vite dép 30" avec même nb de coups de bras	00:15
600	12x25 cr + palmes : coulées max dép 30" 12x25 cr NC : 1 lent / 1 moy / 1 vite dép 30"	00:15
600	12x25 spé éduc avec plaquettes 12x25 spé NC : 1 lent / 1 moy / 1 vite dép 30"	00:15
<p>!!!! Compter ses coups de bras à chaque 25m!!!!</p>		
2800	Total	Total 01:15

29/09/2023

Vendredi, cycle n°1 : reprise technique + sprint

Dist.	Séries	Durée
	echauffement à sec, gainage + muscu	00:30
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
400	8x25 PPE en cr godille (mvt avant) r=10" 8x25 cr sprint dép 1'	00:15
400	8x25 spé + palmes (coulées max) 8x25 spé sprint	00:15
2100	Total	Total 01:30

30/09/2023

Samedi, cycle n°1 : reprise solicitation anaérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
800	8x100 : 1 cr / 1 4n	00:15
900	9x100 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite dép 2' ou 2'15, même nb de cps de bras	00:20
100	100 cr dép plongé chronométré	00:10
450	9x50 spé : 1 lent / 1 moy / 1 vite dép 1'15 ou 1'30, même nb de cps de bras	00:15
50	50 spé dép plongé chrono	00:05
200	200 souple au choix	00:05
2500	Total	Total 01:10

Cylce n°2
zone 2
(Seuil d'Accumulation d'Acide Lactique)
du 04 Octobre 2023
au 18 Novembre 2023

Nb de séances:	17
Distance Totale:	53,30 km
Dist moyenne par séance	3,14 km

Comentaires:

04/10/2023

Mercredi : cycle n°2 dév SAAL Seuil Accumulation Acide Lactique

Dist.	Séries	Durée
400	100 cr / 100 dos / 100 br / 100 4n	00:10
2000	(2x100 cr + 2x100 4n) x 5 dép 1'45 + dép 2' ou r= 10"	00:40
500	10x50 cr PPE dép 50" ou r=5"	00:10
500	10x50 jambes + palmes dép 1' ou r=5"	00:10
100	4x25 cr ou spé sprint	00:05
3500	Total	Total 01:15

06/10/2023

Vendredi Muscu + sprint

Dist.	Séries	Durée
	Gainage + muscu à sec	00:30
400	16x25 cr PPD ou br PPE r=10"	00:10
800	8x100 cr PPE dép 1'45" ou r=10"	00:20
400	8x50 cr ou spé PJ dép 45" ou r=10"	00:10
200	4x25 cr ou spé sprint dép 1' 100 souple	00:05
200	4x25 cr ou spé sprint dép 1' 100 souple	00:05
2000	Total	Total 01:20

07/10/2023

Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
600	400 cr PPE : même nb de cps de bras 4x50 2 nages (au choix)	00:15
2400	4x50 cr d 45" 4x100 4n d 2' 6x200 cr PJ d 3' 4x100 4n d 2' 4x50 cr d 45" pas de pauses entre les séries !!!	00:50
500	10x50 jambes + palmes dép 1' ou r=5"	00:10
500	10x50 spé dép 1' ou r=10"	00:10
4000	Total	Total 01:25

11/10/2023

Mercredi
dév SAAL + sollicitation puiss aérobie

Dist.	Séries	Durée
600	3x (2x50 cr + 100 4n)	00:10
	3x200 cr PPE dép 3'15 ou r=15" 16x25 : 4 cr / 4 spé ≠ cr dép 30" 8x50 cr dép 45" ou r=5" 4x100 cr PJ dép 1'40 ou r=10"	
2200	16x25 : 4 cr / 4 spé ≠ cr dép 30"	00:40
500	10x50 jbs + palmes ou jbs spé dép 1'15	00:15
	12x25 cr rapide dép 30" 100 souple	
700	12x25 spé rapide dép 30"	00:15
4000	Total	Total 01:20

18/10/2023

Mercredi dév au SAAL

Dist.	Séries	Durée
600	4 x (3x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite) avec même nb de coups de bras	00:10
	100 cr dép 1'45 ou r=10" 2x50 cr dép 50" ou r=5" 4x25 cr dép 30"	
1800	le tout x6, sans pause entre les séries	00:35
500	10x50 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:15
500	10x50 cr PPE dép 50" ou r=10"	00:10
600	6x100 4n bien nagé dép 2' ou r=10"	00:15
4000	Total	Total 01:25

20/10/2023

Vendredi
muscu à sec + dans l'eau

Dist.	Séries	Durée
	muscu à sec + gainage	00:30
300	12x25 cr PPD r=10"	00:10
600	24x25 cr PPE dép 30"	00:15
600	24x25 cr PJ dép 30"	00:15
	4x25 cr sprint dép 45" 100 souple	
500	4x25 spé sprint dép 45" 200 souple	00:20
2000	Total	Total 01:30

21/10/2023

Samedi dév SAAL

Dist.	Séries	Durée
600	6x100 4n bien nagé	00:15
	10x50 cr dép 50"	
	10x100 4n dép 2'	
2000	20x25 cr dép 30"	00:40
	6x100 cr PPE dép 1'45	
1000	8x50 jambes dép 1'15	00:25
	16x25 : 2 cr / 2 spé dép 30"	
400	même nb de coups de bras	00:10
4000	Total	Total 01:30

25/10/2023

Mercredi Puiss aérobie

Dist.	Séries	Durée
	3x (100 cr + 100 4n cassé par 25m) 4x25 cr : L/M/V/sprint	
800	4x25 spé : L/M/V/sprint	00:20
	12x25 cr PPD ou br PPE dép 30"	
	6x100 cr PPE dép 1'45 ou r=10	
	10x50 cr PJ dép 45" ou r=5"	
1800	16x25 rapide : 2 cr / 2 spé dép 30"	00:35
400	8x50 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:10
600	2x (100 cr + 100 4n + 2x50 spé) bien nagé dép 2' ou r=15"	00:15
3600	Total	Total 01:20

27/10/2023

Vendredi Muscu + sprint

Dist.	Séries	Durée
	muscu / gainage à sec	00:30
400	16x25 cr PPD dép 30" ou r=5"	00:10
100	4x25 jambes dép 30" ou r=5"	00:05
500	20x25 PJ : 2 cr / 2 spé ≠ cr dép 30" ou r=5"	00:10
100	4x25 jambes dép 30" ou r=5"	00:05
100	4x25 cr sprint dép plongé (en relais)	00:05
100	4x25 jambes dép 30"	00:05
100	4x25 spé sprint dép plongé (en relais)	00:05
200	souple au choix	00:05
1600	Total	Total 01:20

28/10/2023

Samedi dév SAAL + sollicitation lactique

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite même nb de cps de bras	00:15
	5x100 cr PJ dép 1'40 ou r=10" 10x50 cr dép 45" ou r=5" 5x100 4n dép 2' ou r=10"	
2000	10x50 spé ≠ cr dép 1' ou r= 10"	00:40
400	8x50 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:10
	100 cr sprint dép plongé, cassé /25m r=5"	
200	100 souple	00:05
	100 spé sprint dép plongé, cassé /25m r=5"	
200	100 souple	00:05
3400	Total	Total 01:15

03/11/2023

Vendredi muscu + sprint

Dist.	Séries	Durée
800	4x25 cr facile sans respi 100 4 nage 4x25 cr facile sans respi 100 spé bien nagé le tout x2	00:20
800	24x25 cr PPD ou br PPE dép 30" ou r=5" avec 30" de récup tous les 4x25 8x25 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:25
400	8x25 PJ sprint : 2 en cr / 2 en spé dép 1' 8x25 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:15
400	8x25 NC sprint : 2 en cr / 2 en spé dép 1' 8x25 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:15
100	relais de 25m infini (mini 4x par pers)	00:15
2500	Total	Total 01:30

04/11/2023

Samedi SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
	50 cr / 50 spé / 50 cr / 50 pap 50 cr / 50 spé / 50 cr / 50 dos 50 cr / 50 spé / 50 cr / 50 br r=10" entre chaque 50m	
700	4x25 sprint au choix, dép 1'	00:20
	100 cr + 4x25 pap 100 cr + 4x25 dos 100 cr + 4x25 br 100 4n + 4x25 cr 200 4 nages + 8x25 : 2 cr / 2 spé 4x25 cr + 100 pap 4x25 cr + 100 dos 4x25 cr + 100 br 4x25 spé + 100 cr les 100m dép 2' / les 25m dép 30"	
2000	30" de récup après le 200 4n	00:40
400	8x50 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:10
400	8x50 cr PJ nagé vite dép 50"	00:10
200	8x25 sprint au choix dép 1'	00:10
3700	Total	Total 01:30

08/11/2023

Mercredi SAAL

Dist.	Séries	Durée
	50 cr/2x25 dos/50 cr/2x25 br/50 cr/2x25 pap 100 4n / 100 cr / 100 4n	
600	bien nagé techniquement, coulées etc... !!!	00:15
	16x25 cr PPD ou br PPE dép 30" ou r=5" 6x100 cr PPE dép 1'45 12x50 cr PJ dép 50"	
2200	24x25 : 4cr / 4 spé ≠ cr dép 30" ou r=5"	00:45
400	8x50 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:10
100	relais de 25m sprint infini (mini 4x chacun)	00:10
3300	Total	Total 01:20

10/11/2023

**Vendredi
SAAL**

Dist.	Séries	Durée
	Muscu + gainage à sec	00:30
800	échauff	00:20
1200	Travail divers en nég split	00:40
2000	Total	Total 01:30

15/11/2023

Mercredi SAAL

Dist.	Séries	Durée
	3x50 cr avec mini de cps de bras (compter) 6x25 spé mini cps de bras (compter)	
600	12x25 cr PPD ou br PPE r=5"	00:20
	3x200 cr PPE dép 3'15 ou r=20" 6x100 cr PJ dép 1'40" ou r=10" 12x50: 1cr/1 pap / 1cr/1 dos / 1 cr/1 br d 1'	
2100	12x25 rapide : 2 cr / 2 spé dép 30"	00:40
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
200	8x25 au choix, ↗ progressive, dép 1'	00:10
100	souple au choix	00:05
3400	Total	Total 01:25

17/11/2023

Vendredi Muscu + courtes distances SAAL

Dist.	Séries	Durée
	muscu + gainage (à sec)	00:30
600	4x25 cr + 4x25 spé + 100 cr 4x25 spé + 4x25 cr + 100 4 nages	00:20
600	12x25 cr PJ dép 30" ou r=5" 12x25 cr dép 30" ou r=5"	00:15
500	5x100 4 nages dép 2' ou r=15"	00:10
600	24x25 : 4cr / 4 pap / 4 cr / 4 dos / 4 cr / 4 br dép 30" ou r=5"	00:15
2300	Total	Total 01:30

18/11/2023

Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
	2x50 cr / 100 4n	
	4x50 cr / 200 4n	
	2x50 cr / 100 4n	
800	bien nagé techniquement	00:20
2000	20x100 cr PJ dép 1'40	00:35
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
400	8x50 spé dép 1'	00:10
100	100 souple au choix	00:05
	12x25 allure du 100m en course	
300	2 en cr / 2 en spé dép 30"	00:10
4000	Total	Total 01:30

Cylce n°3
zone 5
(Puissance Aérobie)
du 22 Novembre 2023
au 23 Décembre 2023

Nb de séances:	15
Distance Totale:	50,00 km
Dist moyenne par séance	3,33 km

Comentaires:

Cycle difficile au début. Les nageurs s'y sont assez vite habitués, une séance sur 3 est faite au SAAL en zone 2, sinon c'est trop éprouvant voir contre productif.

Belle progression collective durant ce cycle.

Nous sommes prêts pour le stage de début d'année en zone 5
!

22/11/2023

Mercredi
Puissance Aérobic (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr facile, même nb cps bras chaque 25m 6x50 : pap/dos, dos/br, br/cr,	
800	4x25 cr en ↗ progressive, dép 45"	00:20
	4x100 cr PJ nagé vite et dép 1'45	
700	6x50 jambes dép 1'15 ou récup au choix	00:15
	8x50 cr nagé vite et dép 50"	
700	6x50 jambes dép 1'15 ou récup au choix	00:15
	16x25 nagé vite et d 30" ou r=5": 1cr / 1 spé	
700	6x50 jambes dép 1'15 ou récup au choix	00:15
600	6x100 4n bien nagé techniquement dép 2'	00:15
3500	Total	Total 01:20

24/11/2023

Vendredi Muscu + sprint

Dist.	Séries	Durée
	Muscu + gainage à sec	00:30
1000	10x100 : 1cr / 1 4n r=20"	00:25
	8x25 cr ↗ progressive dép 1'	
300	100 souple	00:10
	8x25 spé ↗ progressive dép 1'	
300	100 souple	00:10
	100 cr rapide négative split	
	100 souple	
	100 cr rapide négative split	
400	100 souple	00:15
2000	Total	Total 01:30

25/11/2023

Samedi
Puissance Aérobic (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite même nb de cps de bras	
700	4x25 cr sprint dép 1'	00:20
	24x25 cr nagé vite dép 30"	
800	4x50 jambes ou souple au choix dép 1'15	00:20
	16x25 spé ≠ cr nagé vite dép 40"	
600	4x50 jambes ou souple au choix dép 1'15	00:15
	24x25 cr nagé vite dép 30"	
800	4x50 jambes ou souple au choix dép 1'15	00:20
400	400 4n cassé par 25m avec r=5"	00:10
3300	Total	Total 01:25

29/11/2023

Mercredi
Puissance aérobie (Zone 5)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE même nb cps bras / 25m	
700	12x25 cr godille PPE dép 30"	00:20
	5x100 cr vite PJ cassé : 50/25/25 r5" + d1'50	
700	4x50 jambes ou souple au choix dép 1'15	
700	10x50 cr vite cassé r=5" et d=50" 4x50 jambes ou souple au choix dép 1'15	
700	20x25 vite : 4 cr dép 30" + 4 spé dép 40" 4x50 jambes ou souple au choix dép 1'15	00:50
600	100 spé / 100 cr / 100 4n / 100 cr / 200 4n dép 2'	00:15
3400	Total	Total 01:25

01/12/2023

Vendredi
sprint (zone 7) + SAAL (Zone 2)

Dist.	Séries	Durée
	Gainage + muscu à sec	00:30
500	20x25 cr PPD ou br PPE r=5"	00:15
	8x25 cr PJ sprint dép 1'	
300	100 souple	00:10
2000	20x100 cr dép 1'40"	00:35
2800	Total	Total 01:30

02/12/2023

Samedi
Puissance Aérobic (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
800	2x50 / 2x100 / 2x200 en cr PPE 4x25 cr en ↗ prog dép 45"	00:20
	3x200 4n rapide cassé par 25m r5" et d4'15 4x50 jbs ou récup au choix	
	24x25 cr rapide dép 30" 4x50 jbs ou récup au choix	
2400	12x50 rapide : 25 spé / 25 cr dép 1' 200 souple au choix	00:50
200	8x25 sprint au choix d 1'	00:10
3400	Total	Total 01:20

06/12/2023

Mercredi
Puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
800	4x50 cr amp max => compter cps de bras 6x100 4n facile	00:20
800	4x25 + 3x50 + 100 + 3x50 + 4x25 en cr PJ D 30" + 50" + 1'45 + 50" + 30" 200 souple au choix	00:15
800	4x25 pap + 4x25 cr r=5" et D=2'15 / 2' 4x25 dos + 4x25 cr r=5" et D=2'15 / 2' 4x25 br + 4x25 cr r=5" et D=2'15 / 2' nagé vite !!! 200 souple au choix	00:20
800	12x50 spé vite dép 1'05 200 souple au choix	00:20
300	12x25 palmes : 15m coulée reste facile d 1'	00:15
3500	Total	Total 01:30

08/12/2023

**Vendredi
SAAL (zone 2)**

Dist.	Séries	Durée
	muscu + gainage à sec	00:30
	12x25 cr PPE godille	
600	12x25 cr palmes coulées max	00:20
	2x200 cr dép 3'15	
	4x100 cr dép 1'45	
	8x50 cr dép 50"	
	4x100 cr dép 1'45	
2000	2x200 cr dép 3'15	00:35
2600	Total	Total 01:25

09/12/2023

Samedi
Puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
	12x50 cr : L/M/V => même nb cps bras 8x25 sprint dép 1' nage au choix	
1000	200 souple	00:25
800	3x200 cr PJ vite, cassé / 50m r=5" et d 3'30 4x50 jbs ou souple au choix	00:15
800	3x200 spé vite, cassé / 50m r=5" et d 4' 4x50 jbs ou souple au choix	00:20
800	6x100 cr vite, cassé : 50/25/25 r=5" et dép 2' 4x50 jbs ou souple au choix	00:20
400	400 4n + palmes bien nagé !!coulées!!	00:10
3800	Total	Total 01:30

13/12/2023

Mercredi
Puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
800	8x100 : 1 cr / 1 4 n	00:20
100	4x25 cr PJ sprint	00:05
	400 cr PJ vitesse max chrono !!!	
800	8x50 jbs ou récup au choix	00:15
	20x25 spé rapide PJ dép 30"	
800	6x50 jbs ou récup au choix	00:20
	20x25 cr rapide dép 30"	
700	4x50 jbs ou récup au choix	00:15
800	2x400 4n + palmes	00:15
4000	Total	Total 01:30

15/12/2023

Vendredi
muscu + SAAL (zone 2)

Dist.	Séries	Durée
	gainage + muscu à sec	00:30
	20x25 cr PPD ou br PPE dép 30" ou r=5" 6x50 cr PPE dép 50" ou 1' ou 1'15	
900	4x25 cr ou spé PJ sprint dép 1'	00:25
2000	2x(4x50 + 4x100 + 4x50) : 1 cr PJ / 1 en cr d 50" + d 1'45 + d 50" 400 4 nages non stop	00:40
2900	Total	Total 01:35

16/12/2023

Samedi
Puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE	
	400 4 nages	
900	4x25 cr ou spé PJ sprint dép 1'	00:20
	6x100 cr PJ rapide dép 1'50	
900	6x50 jambes ou récup au choix	00:20
	24x25 rapide en PJ : 4 cr / 4 spé dép 30"	
900	6x50 jambes ou récup au choix	00:20
	12x50 rapide : 1 cr / 1 spé dép 1'	
900	6x50 jambes ou récup au choix	00:20
400	400 4 nages + palmes	00:10
4000	Total	Total 01:30

20/12/2023

Mercredi
Puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
900	9x100 : 75 dos / 25 pap, 75 br / 25 pap 75 cr / 25 pap	00:20
800	400 cr PPE Vmax chrono 8x50 récup	00:15
800	400 cr PJ Vmax chrono 8x50 récup	00:15
800	20x25 rapide : 2 cr / 2 spé dép 30" 6x50 récup	00:20
800	4x200 4 nages + palmes dép 3'45 ou 4'	00:20
4100	Total	Total 01:30

22/12/2023

Vendredi
Muscu + SAAL (zone 2)

Dist.	Séries	Durée
	Gainage + muscu à sec	00:30
	400 cr PPE	
500	4x25 cr PJ sprint	00:15
	4x200 cr PJ dép 3'15 ou r=20"	
	8x100 4 nages dép 2' ou r=15"	
2400	16x50 cr dép 50" ou r=10"	00:45
2900	Total	Total 01:30

23/12/2023

Samedi
Puissance Aérobic (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
600	6x100 : 75 cr / 25 pap + 75 cr / 25 dos + 75 cr / 25 br	00:15
100	4x25 cr PJ sprint dép 1'	00:05
	3x200 cr PJ très vite, dép 3'15 ou r=30	
900	6x50 récup	00:20
	6x100 4 nages très vite, dép 2' ou r=20''	
900	6x50 récup	00:20
	24x25 très vite : 2cr / 2 spé dép 30''	
900	6x50 récup	00:20
400	400 4n + palmes	00:10

JOYEUX NOEL

3800 Total

Total 01:30

Stage hiver groupe 1
zone 5
(Puissance Aérobie)
du 05/01/24
au 07/01/24

Nb de séances: 5

Distance Totale: 24,30 km

Dist moyenne par séance 4,86 km

Comentaires:

05/01/2024

Vendredi matin, Sarrebourg Groupe 1 SAAL bras + jambes

Dist.	Séries	Durée
800	6x100 4n palmes facile 8x25 ↗ prog 2 en cr + 2 en spé	00:20
2400	16x25 cr PPD ou br PPE dép 30" ou r=5" 5x200 cr PPE dép 3'15 10x100 cr PJ cassé /50m r=5" et d=1'45	00:45
1000	20x50 jbes (palmes possible) d=1'15 ou r=15"	00:25
600	12x50 : 1 cr + 1 spé dép 1' ou r=15" bien nagé	00:15
4800	Total	Total 01:45

05/01/2024

Vendredi soir, Sarrebourg Groupe 1 Puissance Aérobic (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
900	6x100 4 n bien nagé 4x50 cr amp max (même nb cps bras) 4x25 cr sprint dép 1'	00:20
2400	6x100 cr cassé /50m r=10" d 2' nagé vite 6x50 récup au choix 12x50 spé cassé /25 r=5" et d 1'10 nagé vite 6x50 récup au choix 12x50 cr cassé / 25 r=5" et d 1' nagé vite	01:00
500	10x50 jbs (palmes possible) dép 1'15 ou r=15"	00:15
1200	6x200 4n, palmes d 4', bien nagé et facile	00:25
5000	Total	Total 02:00

06/01/2024

Samedi matin, Sarrebourg Groupe 1 SAAL bras + jambes

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 d 1', amp max + coulée max 1cr/1 spé	00:15
500	20x25 cr PPD ou br PPE dép 30" ou r=5"	00:15
2400	400 cr PPE r=30" 8x50 cr PPE dép 50" 2x200 cr PPE dép 3'15 16x25 cr PJ dép 30" 8x50 cr PJ dép 50" 4x100 cr PJ dép 1'45	00:45
1000	jbs: 2x(2x25 + 2x50 + 2x100 + 2x50 + 2x25) r=5" / r= 10" / r=20" palmes possible	00:25
400	400 4 nages cassé par 25m r=5"	00:10
100	souple au choix	00:05
5000	Total	Total 01:55

06/01/2024

Samedi soir, Sarrebourg Groupe 1 Puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moyen / 1 vite avec même nb de coups de bras	00:15
400	400 4n cassé par 25m r=5"	00:10
100	4x25 sprint au choix dép 1'	00:05
800	6x100 4n cassé par 25m r=5" dép 2'15 4x50 récup au choix	00:20
800	12x50 spé cassé r=5" et dép 1'05 4x50 récup au choix	00:20
800	3x (4x25 cr dép 30" + 100 cr dép 1'45) nagé très vite 4x50 récup au choix	00:20
600	24x25 jbs : 1 rapide / 1 lent r=5"	00:20
400	400 4n cassé par 25m r=5"	00:10
4500	Total	Total 02:00

07/01/2024

Dimanche matin, Sarrebourg Groupe 1 Anaérobic Lactique + SAAL

Dist.	Séries	Durée
600	12x50: 25 cr / 25 spé	00:15
100	4x25 ↗ progressive : nage au choix	00:05
400	8x50: 50 plongé chrono, 50 souple, d 1'30	00:15
200	200 souple au choix	00:05
2400	8x100 cr PPE dép 1'45 16x50 cr PJ dép 50" 32x25 : 2 cr / 2 spé dép 30"	00:50
1000	jbs: 5x (2x50 moy + 100 vite) palmes possible	00:20
100	4x25 au choix, sprint, d 1'	00:05
200	souple au choix	00:05
5000	Total	Total 02:00

Stage hiver groupe 2
zone 5
(Puissance Aérobie)
du 05/01/24
au 07/01/24

Nb de séances: 5

Distance Totale: 21,30 km

Dist moyenne par séance 4,26 km

Comentaires:

05/01/2024

Vendredi matin, Sarrebourg Groupe 2 SAAL bras + jambes

Dist.	Séries	Durée
800	6x100 4n palmes facile 8x25 ↗ prog 2 en cr + 2 en spé	00:20
1900	16x25 cr PPD ou br PPE dép 45" 4x200 cr PPE dép 3'45 8x100 cr PJ cassé /50m r=5" et d=2'	00:50
800	16x50 jbes (palmes possible) d=1'15 ou r=15"	00:20
600	12x50 : 1 cr + 1 spé dép 1' ou r=15" bien nagé	00:15
4100	Total	Total 01:45

05/01/2024

Vendredi soir, Sarrebourg Groupe 2 Puissance Aérobic (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
900	6x100 4 n bien nagé 4x50 cr amp max (même nb cps bras) 4x25 cr sprint dép 1'	00:20
2100	5x100 cr cassé /50m r=10" d 2'30 nagé vite 6x50 récup au choix 10x50 spé cassé /25 r=5" et d 1'15 nagé vite 6x50 récup au choix 10x50 cr cassé / 25 r=5" et d 1'15 nagé vite	01:00
500	10x50 jbs (palmes possible) dép 1'15 ou r=15"	00:15
1000	5x200 4n, palmes, bien nagé et facile	00:25
4500	Total	Total 02:00

06/01/2024

Samedi matin, Sarrebourg Groupe 2 SAAL bras + jambes

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 d 1', amp max + coulée max 1cr/1 spé	00:15
400	16x25 cr PPD ou br PPE r=5"	00:15
2000	400 cr PPE r=30" 8x50 cr PPE dép 1' 2x200 cr PPE dép 3'45" 16x25 cr PJ dép 30" 4x50 cr PJ dép 1' 2x100 cr PJ dép 2'	00:45
800	jbs: 2x(2x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 2x25) r=5" / r= 10" / r=20" palmes possible	00:25
400	400 4 nages cassé par 25m r=5"	00:10
100	souple au choix	00:05
4300	Total	Total 01:55

06/01/2024

Samedi soir, Sarrebourg Groupe 2 Puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moyen / 1 vite avec même nb de coups de bras	00:15
400	400 4n cassé par 25m r=5"	00:10
100	4x25 sprint au choix dép 1'	00:05
700	5x100 4n cassé par 25m r=5" dép 2'30 4x50 récup au choix	00:20
700	10x50 spé cassé r=5" et dép 1'15 4x50 récup au choix	00:20
600	3x (4x25 cr dép 30" + 50 cr dép 1'15) nagé très vite 3x50 récup au choix	00:20
600	24x25 jbs : 1 rapide / 1 lent r=5"	00:20
400	400 4n cassé par 25m r=5"	00:10
4100	Total	Total 02:00

07/01/2024

Dimanche matin, Sarrebourg Groupe 2 Anaérobic Lactique + SAAL

Dist.	Séries	Durée
600	12x50: 25 cr / 25 spé	00:15
100	4x25 ↗ progressive : nage au choix	00:05
300	6x50: 50 plongé chrono, 50 souple, d 2'	00:15
200	200 souple au choix	00:05
1800	6x100 cr PPE dép 2' 12x50 cr PJ dép 1' 24x25 : 2 cr / 2 spé dép 40"	00:45
1000	jbs: 5x (2x50 moy + 100 vite) palmes possible	00:25
100	4x25 au choix, sprint, d 1'	00:05
200	souple au choix	00:05
4300	Total	Total 02:00

Stage hiver groupe 3
zone 2
(SAAL)
du 05/01/24
au 07/01/24

Nb de séances: 5

Distance Totale: 19,20 km

Dist moyenne par séance 3,84 km

Comentaires:

05/01/2024

Vendredi matin, Sarrebourg Groupe 3 SAAL bras + jambes

Dist.	Séries	Durée
700	5x100 4n palmes facile 8x25 ↗ prog 2 en cr + 2 en spé	00:20
1600	16x25 cr PPD ou br PPE r=5" 12x50 cr PPE r=15" 12x50 cr PJ cassé /25m r=5" et R=15"	00:45
800	16x50 jbes (palmes possible) r=15"	00:25
500	10x50 : 1 cr + 1 spé r=15" bien nagé	00:15
3600	Total	Total 01:45

05/01/2024

Vendredi soir, Sarrebourg Groupe 3 SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
800	6x100 4 n + palmes bien nagé 4x50 cr amp max (même nb cps bras)	00:20
1600	2x (4x25 + 4x50 + 2x100 + 4x50 + 4x25) cr r= 5" + r= 10" + r= 20"	00:45
600	12x50 jbs (palmes possible) r=15"	00:20
200	4x25 cr sprint dép 1'30 4x25 spé sprint dép 1'30	00:15
800	4x200 4n, palmes, bien nagé et facile	00:20
4000	Total	Total 02:00

06/01/2024

Samedi matin, Sarrebourg Groupe 3 SAAL bras + jambes

Dist.	Séries	Durée
500	10x50 amp max + coulée max 1cr/1 spé	00:15
300	12x25 cr PPD ou br PPE r=5"	00:15
1700	400 cr PPE r=30" 6x50 cr PPE r=10" 200 cr PPE r=20" 12x25 cr PJ r=5" 6x50 cr PJ r=10" 2x100 cr PJ r=10"	00:45
800	jbs: 2x(2x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 2x25) r=5" / r= 10" / r=20" palmes possible	00:25
400	400 4 nages + palmes cassé par 25m r=5"	00:10
100	souple au choix	00:05
3800	Total	Total 01:55

06/01/2024

Samedi soir, Sarrebourg Groupe 3 SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moyen / 1 vite avec même nb de coups de bras	00:15
400	400 4n + palmes cassé par 25m r=5"	00:10
1600	5x100 4n cassé par 25m r=5" et R=15" 3x (4x25 spé r=5" + 2x50 cr r=10") 10x50 cr r=10"	00:45
600	24x25 jbs (palmes possible) r=15"	00:20
400	4x25 cr sprint dép 1'30 100 souple 4x25 cr sprint dép 1'30 100 souple	00:20
400	400 4n + palmes cassé par 25m r=5"	00:10
4000	Total	Total 02:00

07/01/2024

Dimanche matin, Sarrebourg Groupe 3 SAAL

Dist.	Séries	Durée
600	12x50: 25 cr / 25 spé	00:20
100	4x25 ↗ progressive : nage au choix	00:05
1800	6x100 cr PPE r=20 12x50 cr PJ r=15" 24x25 : 2 cr / 2 spé r=10"	00:45
1000	jbs: 5x (2x50 moy + 100 vite) palmes possible	00:20
100	4x25 au choix, sprint, d 1'	00:05
200	souple au choix	00:05
3800	Total	Total 01:40

Micro cycle n°4
zone 1 & 2
(récup + SAAL)
du 10/01/24
au 13/01/24

Nb de séances: 3

Distance Totale: 8,60 km

Dist moyenne par séance 2,87 km

Comentaires: ce micro cycle sert à la fois de récup après le stage mais également de mini affûtage pour ceux du groupe non encore qualifiés aux "France hiver" et qui vont tenter une perf le dimanche aux championnats régionaux.

10/01/2024

Mercredi
Récup active (zone 1)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE facile	
800	16x25 cr requin + plaquette	00:20
	400 4n + palmes bien glissé	
800	16x25 cr palmes => coulées max	00:20
600	12x50 cr : L / M / V avec même nb cps bras	00:15
600	24x25 : 4 cr / 4 spé dép 45" en glisse avec le moins de mvt possible	00:20
2800	Total	Total 01:15

12/01/2024

Vendredi
Récup active (zone 1) + sprint

Dist.	Séries	Durée
	gainage + étirements	00:30
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
1000	5x200 4 nages + palmes	00:20
200	4x50 au choix : dép plongé, 15m sprint le reste en souple	00:10
2500	Total	Total 01:30

13/01/2024

Samedi
SAAL (zone 2) + sprint

Dist.	Séries	Durée
500	8x50 : 1 cr + 1 cr/spé 4x25 cr accélération progressive	00:15
2100	3x (4x100 cr + 4x50 cr + 4x25 cr) dép 1'45 + dép 45" + dép 30 1 en PPE / 1 en PJ / 1 en NC	00:45
400	8x50 jambes (palmes possible) r=10"	00:10
300	6x50 sprint dép plongé : 15m à fond le reste en souple dép 3'	00:20
3300	Total	Total 01:30

Cylce n°5
zone 6
(Anaérobic Lactique)
du 17/01/24
au 14/02/24

Nb de séances:	16
Distance Totale:	46,70 km
Dist moyenne par séance	2,92 km

Comentaires: cycle difficile mais qui paye cash ! L'ensemble des nageurs ont améliorés largement leurs meilleures perf lors des interclubs à Thionville ce dimanche 18 Février 2024.

17/01/2024

Mercredi
Puissance Anaérobie Lactique (zone 6)

Dist.	Séries	Durée
	6x50 cr amp max (compter les cps de bras) 6x100 4n bien nagé	
1000	4x25 cr ou spé accélération progressive d 1'	00:20
	200 cr chrono à fond PJ	
600	400 souple au choix	00:15
	200 cr ou spé chrono à fond	
600	400 souple au choix	00:15
	4x50 cr ou spé chrono à fond dép 2'	
600	400 souple au choix (aller vomir si besoin)	00:15
600	3x200 4 nages + palmes facile	00:15
3400	Total	Total 01:20

19/01/2024

Vendredi
muscu + mixte (zone 4) + sprint (zone 7)

Dist.	Séries	Durée
	muscu + gainage à sec	00:30
1000	10x100 : 1 cr + 1 4n dép 1'45 et 2' ou r=10''	00:15
200	8x25 jambes sprint dép 1'	00:10
200	200 souple	00:05
200	8x25 cr ou spé PJ sprint dép 1'	00:10
200	200 souple	00:05
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
2000	Total	Total 01:25

20/01/2024

Samedi Capacité anaérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
600	3x200 4n cassé / 25m, r=5" et d 3'30	00:15
200	8x25 sprint d 1'	00:10
800	4x100 cr ou spé PJ cassé (50/25/25) r=10" et dép 3' : à fond !!! 8x50 récup au choix	00:25
800	8x50 cr ou spé dép 1'45 à fond !!! 16x25 récup au choix	00:25
300	100 cr ou spé plongé chrono 200 souple	00:10
2700	Total	Total 01:25

24/01/2024

Mercredi
Capacité Anaérobie Lactique (zone 6)

Dist.	Séries	Durée
	5x100 cr PPE bien nagé 6x50 : cr/dos + cr/br + cr/pap 100 4 nages	
1000	4x25 cr ou spé ↗ progressive dép 1'	00:30
	200 cr ou spé PJ cassé à fond (100/50/25/25) 200 souple au choix	
800	200 cr ou spé PJ cassé à fond (100/50/25/25) 200 souple au choix	00:25
	8x50 cr ou spé à fond dép 1'45"	
800	8x50 souple au choix	00:25
	100 cr ou spé à fond !	
400	300 souple	00:10
3000	Total	Total 01:30

26/01/2024

Vendredi
muscu + sprint (zone 7) + mixte (zone 3)

Dist.	Séries	Durée
	gainage + muscu à sec	00:30
	8x25 cr PPE ou br PJ dép 1'	
300	100 cr ou spé éduc au choix	00:10
	8x25 cr ou spé PJ sprint dép 1'	
300	100 cr ou spé éduc au choix	00:10
	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	
300	100 cr ou spé éduc au choix	00:10
	Tout en en cr :	
	4x50 + 4x100 + 2x200 + 4x100 + 4x50	
1600	d 1' d 1'45 d 3'30" d 1'45 d 1'	00:30
2500	Total	Total 01:30

27/01/2024

Samedi Puissance anaérobie Lactique

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE bien nagé 4x100 4 nages bien nagé 4x25 cr ou spé ↗ progressive dép 1'	
1000	4x25 cr ou spé : 15m à fond reste souple dép 1'	00:25
	200 cr ou spé PJ cassé (100/50/25/25) à fond 200 souple au choix (privilégier les éduc) 100 cr ou spé PJ cassé (50/25/25) à fond 200 souple au choix (privilégier les éduc) 50 cr ou spé cassé (25/25) à fond 200 souple au choix (privilégier les éduc)	
1000	50 cr ou spé cassé (25/25) à fond 10" de récup dans les cassés	00:25
300	6x50 jambes récup	00:10
300	6x50 cr ou spé cassé (25/25) à fond chrono r=10" et dép 3'	00:20
200	200 souple au choix (privilégier les éduc)	00:05
2800	Total	Total 01:25

29/01/2024

Lundi SAAL (zone 2)

Dist.	Séries	Durée
1000	8x75 cr : 25 lent / 25 moy / 25 vite r=15" 400 4n cassé / 25m r=5"	00:20
2400	4x200 cr PPE dép 3'30 ou r=20" 8x100 cr PJ dép 1'45 ou r=10" 4x(2x50 cr + 100 4n ou spé cassé /25m) dép 50" + dép 2'	00:50
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
4000	Total	Total 01:30

31/01/2024

Mercredi

Puissance anaérobie lactique (zone 6)

Dist.	Séries	Durée
900	3x(100 cr + 100 4n + 4x25 spé≠cr)	00:20
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
	3x100 au choix: 1 lent / 1 moy / 1 sprint d 3'	
500	4x50 cr ou spé éduc	00:15
	6x50 au choix: 1 lent/ 1 moy/ 1 sprint d 1'30	
500	4x50 cr ou spé éduc	00:15
	4x50 cr ou spé cassé r=10'' sprint d 2'	
400	200 souple éduc au choix	00:15
	50 cr ou spé à fond	
	200 souple	
	50 cr ou spé à fond	
500	200 souple (éduc au choix)	00:15
3000	Total	Total 01:30

02/02/2024

Vendredi
muscu + puiss aérobie (z5)+ sprint (z7)

Dist.	Séries	Durée
	muscu + gainage à sec	00:30
800	400 cr PPE bien nagé 16x25 cr PPD ou br PPE r=5"	00:20
500	20x25 cr ou spé PJ rapide dép 30"	00:10
400	8x25 cr ou spé sprint dép 1' 200 souple éduc au choix	00:15
400	8x25 cr ou spé sprint dép 1' 200 souple éduc au choix	00:15
2100	Total	Total 01:30

03/02/2024

Samedi
Capacité anaérobie lactique (z6)

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
600	8x50 cr ou spé PJ sprint dép 1'45 8x50 cr ou spé éduc souple dép 1'15	00:25
600	8x50 cr ou spé sprint dép 1'45 8x50 cr ou spé éduc souple dép 1'15	00:25
400	50 cr ou spé départ plongé chrono 7x50 cr ou spé éduc dép 1'15	00:10
2600	Total	Total 01:30

05/02/2024

Lundi
SAAL (zone 2)

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 : pap/dos, dos/br, br/cr, r=10"	00:15
2400	6x400 : 400 cr PPE r=30" 8x50 cr PPE dép 50" 400 cr PJ r=30" 8x50 cr PJ dép 45" 400 cr r=30" 8x50 cr dép 50"	00:45
300	6x50 jambes dép 1'15	00:10
	400 4n cassé par 25m r=5" et R=30"	
800	8x50 : 1cr / 1 spé dép 1'	00:15
4100	Total	Total 01:25

07/02/2024

Mercredi
Capacité anaérobie lactique (zone 6)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE 4x100 4 nages	
900	4x25 cr ou spé ↗ progressive dép 1'	00:20
	3x200 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 chrono dép 6' et PJ	
800	4x50 récup au choix (privilégier les éduc)	00:25
	3x100 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 chrono dép 3'	
	2x50 récup au choix (privilégier les éduc)	
	3x100 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 chrono dép 3'	
800	2x50 récup au choix (privilégier les éduc)	00:25
	4x50 cr ou spé bien nagé dép 1'30	
500	6x50 cr ou spé chrono, dép 2'	00:20
3000	Total	Total 01:30

09/02/2024

Vendredi
sollicitation puiss aérobie (z5) + sprint (z7)

Dist.	Séries	Durée
	Muscu + gainage à sec	00:30
800	3x200 cr PPE r=20" bien nagé 200 4 nages	00:15
700	10x50 cr ou spé PJ rapide dép 1' 200 souple	00:15
500	10x25 cr ou spé sprint dép 1' 250 souple	00:15
500	10x50 cr ou spé : 15m sprint, reste en souple dép 1'30	00:15
2500	Total	Total 01:30

10/02/2024

Samedi **Puissance Anaérobie Lactique (zone 6)**

Dist.	Séries	Durée
	8x50 cr PPE dép 50" ou r=10" bien nagé 4x100 spé ou 4n PJ cassé / 25m r=5" et R=10"	
1200	8x50 spé ≠ cr cassé r=5" et R=10"	00:25
	12x50 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 chrono dép 1'45	
800	200 souple (privilégier éducatifs)	00:25
	6x50 cr ou spé sprint cassé r=10" et dép 3' dép plongé	
500	200 souple (privilégier éducatifs)	00:25
	50 cr ou spé dép plongé chrono 200 souple	
500	50 cr ou spé dép plongé chrono 200 souple	00:15
3000	Total	Total 01:30

12/02/2024

Lundi
mixte (zone 3) et puiss aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
600	8x50 cr PPE amplitude max 200 4 nages	00:15
1400	8x25+4x50+2x100+200+2x100+4x50+8x25 dép 30" / 50" / 1'45 / 3' / 1'45 / 50" / 30" tout en cr PJ	00:30
600	24x25 : 2cr / 2 spé dép 30" nagé vite	00:15
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
300	12x25 sprint : 2 cr / 2 spé dép 1'	00:15
3300	Total	Total 01:25

14/02/2024

Mercredi
Puissance anaérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
	4x100 cr PPE	
	8x50 : 25 cr / 25 spé	
900	4x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:20
	(50 vite / 50 chrono / 50 récup) x4	
600	en cr ou en spé dép 2'	00:25
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
800	(50 chrono + 150 souple) x4	00:30
2700	Total	Total 01:25

Cylce n°6 affûtage

du 16/02/2024
au 06/03/2024

Nb de séances:	11
Distance Totale:	25,50 km
Dist moyenne par séance	2,32 km

Commentaires: Les 4 nageurs qui partent au championnat de France explosent leurs meilleurs temps sur le dernier cassé chrono du cycle, de bonne augure donc !!!

16/02/2024

Vendredi affûtage

Dist.	Séries	Durée
	gainage + échauffement à sec	00:30
1000	24x25 cr PPE dép 30" 400 4 nages cassé / 25m r=5"	00:30
300	8x25 cr ou spé ↗ progressive dép 1' 100 souple	00:10
500	12x25 cr + palmes : 15m sprint, reste en souple dép 1' 200 souple (éduc)	00:15
200	50 chrono dép plongé 150 souple	00:05
2000	Total	Total 01:30

17/02/2024

Samedi affûtage

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 1 cr / 1 4 nages (facile, avec palmes) 12x25 cr ou spé PJ bien nagé dép 30"	
1000	4x25 cr ou spé ↗ progressive dép 1'	00:25
	10x25 cr ou spé + palmes sprint dép 1'	
400	150 souple	00:15
	50 chrono dép plongé	
200	150 souple	00:05
200	travail départ et survitesse avec stretchcordz	00:25
	10x25 cr ou spé : 15m sprint, reste souple d 1'	
	150 souple	
	50 chrono dép plongé	
600	150 souple	00:20
2400	Total	Total 01:30

19/0224

Lundi
zone mixte

Dist.	Séries	Durée
	24x25 : 3cr / 1 spé r=5" bien nagé (facile)	
800	8x25 cr ou spé ↗ prog dép 1'	00:25
1000	10x100 cr dép 1'45	00:20
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
1000	10x100 4n ou spé dép 2'	00:20
3200	Total	Total 01:15

21/02/2024

Mercredi affûtage

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
400	8x50 1 cr / 1 spé : accélération avant virage virage + rep nage sprint, reste souple dép 1'30	00:15
200	exercice short belt (poussé du mur) exercice long belt (survitesse)	00:20
400	4x25 cr ou spé sprint dép plongé dép 3' 200 souple 4x25 cr ou spé : 15m sprint reste souple d 2'	00:25
2300	Total	Total 01:30

23/02/2024

Vendredi affûtage

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
200	exercice short belt (poussé du mur) exercice long belt (survitesse)	00:15
	200 cr ou spé chrono cassé : 100/50/25/25	
200	r=10"	00:05
400	8x50 récup au choix	00:10
2100	Total	Total 01:00

24/02/2024

Samedi affûtage

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
200	exercice short belt (poussé du mur) exercice long belt (survitesse)	00:15
	8x25 cr ou spé sprint plongé, dép 3'	
400	200 souple	00:35
200	50 cr ou spé chrono dép plongé 150 souple	00:10
2100	Total	Total 01:30

26/02/2024

Lundi
zone mixte

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
1000	10x100 cr PPE dép 1'50 ou r=10"	00:20
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
1000	(4x25+2x50+100+2x50+4x25) x2 1cr /1spé en PJ, r=10"	00:20
3400	Total	Total 01:20

28/02/2024

Mercredi affûtage

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
200	exercice short belt (poussé du mur) exercice long belt (survitesse)	00:20
300	6x50 cr Plaquettes + palmes dép 2' 1 moy / 1 rapide / 1 à fond	00:15
200	200 souple	00:05
	8x25 cr ou spé chrono dép plongé et 2' 200 souple (éducatifs)	00:20
2000	Total	Total 01:30

01/03/2024

**Vendredi
type**

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
100	4x25 cr ou spé chrono dép 2'	00:10
	50 cr ou spé chrono dép plongé	
200	150 souple	00:10
100	4x25 cr ou spé : 15m sprint reste souple d 2'	00:10
1700	Total	Total 01:00

02/03/2024

Samedi affûtage

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
500	10x50 : 15m sprint, reste en souple dép 3' en cr ou spé dép plongé	00:30
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
	50 cr ou spé chrono dép plongé	
200	150 souple	00:10
2400	Total	Total 01:20

04/03/2024

Lundi Affûtage

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
200	200 cr ou spé cassé chrono dép plongé 100/50/25/25r=10"	00:05
400	8x50 récup	00:15
1900	Total	Total 00:50

Cylce n°7
zone 2
(SAAL)
du 06/03/24
au 14/04/24

Nb de séances: 22

Distance Totale: 69,80 km

Dist moyenne par séance 3,17 km

Commentaires: amélioration de quasi tous les chronos pour tous les nageurs (ou presque) lors du meeting sprint du 1er Avril

06/03/2024

Mercredi
SAAL (zone 2)

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : bien nagé techniquement	
600	75 cr / 25 spé + 75cr / 25 anti spé + 100 4n	00:15
600	24x25 cr PPD ou br PPE r=5"	00:15
	4x200 cr PPE dép 3'30 ou r=20"	
	8x100 cr PJ dép 1'40 ou r=10"	
2400	16x50 cr dép 50 ou r=5"	00:45
200	200 souple au choix	00:05
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
4000	Total	Total 01:30

08/03/2024

Vendredi Puissance Aérobic (Z5)

Dist.	Séries	Durée
1500	6x50 : 25cr / 25 spé, bien nagé 24x25 cr PPD ou br PPE r=5" 24x25 jambes + palmes r=5"	00:35
700	20x25 cr ou spé PJ rapide dép 30" 200 souple	00:15
700	10x50 cr rapide dép 1' 200 souple	00:15
900	20x25 cr ou spé rapide dép 30" 400 souple	00:20
3800	Total	Total 01:25

09/03/2024

**Samedi
SAAL (Z2)**

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 1 cr / 1 4n cassé	
1200	24x25 cr PPD ou br PPE dép 30" ou r=5"	00:30
400	8x50 cr dép 50" ou r=5"	
400	4x100 4n ou spé dép 2' ou r=10"	
800	4x200 cr PJ dép 3'15 ou r=15"	
400	4x100 4n ou spé dép 2' ou r=10"	
400	8x50 cr dép 50" ou r=5"	00:45
200	200 souple au choix	00:05
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
4000	Total	Total 01:30

11/03/2024

Lundi
SAAL (zone 2)

Dist.	Séries	Durée
900	3x (2x50 cr + 2x50 spé + 100 4n) bien nagé techniquement	00:25
2000	5x200 cr PJ dép 3'20 10x100 4n ou spé dép 2'	00:40
400	8x50 jambes (palmes possible) dép 1'15	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:15
3600	Total	Total 01:30

13/03/2024

Mercredi
SAAL (zone 2)

Dist.	Séries	Durée
600	8x50 : 1 cr / 1 spé / 1cr / 1 anti spé 200 4n cassé par 25m	00:15
2400	2x400 cr PPE dép 6'30" ou r=30" 200 + 2x100 + 4x50 + 8x25 en cr PJ dép 3'15 + 1'40 + 50" + 30" 200 + 2x100 + 4x50 + 8x25 en spé ou 4n dép 4' + 2' + 1' + 30"	00:50
400	8x50 jambes (palmes possible) dép 1'15	00:10
300	12x25 cr ou spé : 15m sprint, reste souple d 1'	00:15
3700	Total	Total 01:30

15/03/2024

Vendredi
muscu + 200 cassé à fond

Dist.	Séries	Durée
	gainage + muscu à sec	00:30
600	24x25 cr PPD ou br PPE dép 35"	00:15
600	24x25 cr PJ ou spé PJ rapide dép 30"	00:15
600	24x25 jambes rapides dép 35"	00:15
200	200 cr ou spé cassé à fond !!!	00:05
	400 souple au choix	00:10
2000	Total	Total 01:30

16/03/2024

Samedi
SAAL + puiss aérobie (z2 + z5)

Dist.	Séries	Durée
600	6x100: 1 cr / 1 4n / 1 cr / 1 spé / 1 cr / 1 antispé	00:15
2000	20x100 4n dép 2'	00:40
400	8x50 jambes dép 1'15 (palmes possible)	00:10
500	10x50 cr PJ rapide dép 1'	00:10
200	200 souple	00:05
300	6x50 spé rapide dép 1'	00:10
4000	Total	Total 01:30

18/03/2024

Lundi
puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
800	100 cr + 4x25 pap + 100 cr + 4x25 dos + 100 cr + 4x25 br + 100 cr + 100 4n	00:20
	400 cr PPE vitesse max	
	200 souple	
	10x50 cr PJ rapide dép 1'	
	200 souple	
1800	20x25 : 2 cr / spé => rapide dép 30''	00:40
400	8x50 jambes dép 1'15 (palmes possible)	00:10
300	8x25 cr ou spé : 15m sprint, reste souple dép 1' 100 souple	00:10
300	8x25 cr ou spé : 15m sprint, reste souple dép 1' 100 souple	00:10
3600	Total	Total 01:30

20/04/2024

Mercredi SAAL

Dist.	Séries	Durée
	75 cr / 25 dos + 75 cr / 25 br + 75 cr / 25 pap 200 4n cassé par 25m	
600	4x25 cr ↗ prog	00:20
	4x200 cr PPE dép 3'15 ou r=15" 8x100 cr PJ dép 1'40 ou r=10"	
2400	16x50 cr dép 50"	00:45
400	8x50 jambes dép 1'15 (palmes possible)	00:10
500	20x25 cr ou spé rapide dép 30"	00:10
200	200 souple	00:05
4100	Total	Total 01:30

22/03/2024

Vendredi Muscu + sprint

Dist.	Séries	Durée
	gainage + muscu à sec	00:30
	24x25 cr PPD ou br PPE dép 35" ou r=5"	00:15
	24x25 jambes (palmes possible) dép 35"	00:15
1800	24x25 cr ou spé PJ rapide dép 35"	00:15
200	200 souple	00:05
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
2200	Total	Total 01:30

23/03/2024

**Samedi
SAAL**

Dist.	Séries	Durée
800	400 cr PPE 400 4n cassé par 25m r=5"	00:20
2400	4x50 cr d 50" 6x100 4n d 2' 4x200 cr PJ d 3'15" 6x100 4n d 2' 4x50 cr d 50"	00:50
400	8x50 jambes (palmes) dép 1'15	00:10
500	20x25 cr ou spé rapide dép 30"	00:10
4100	Total	Total 01:30

25/03/2024

Lundi Technique

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 rapide avec même nombre de coups de bras	00:15
800	(200 cr + 8x25 spé + 200 spé + 8x25 cr) en PJ les spé = bien nagé techniquement et minimum de coups de bras	00:20
800	2x100 cr + 4x50 spé + 2x100 4n + 4x50 cr les spé = bien nagé techniquement et minimum de coups de bras	00:20
800	8x25 spé + 200 cr + 8x25 spé + 200 cr les spé = bien nagé techniquement et minimum de coups de bras	00:20
3000	Total	Total 01:15

27/03/2024

Mercredi SAAL

Dist.	Séries	Durée
800	200 cr bien nagé 24x25 cr PPD dép 35"	00:20
700	400 + 200 + 100 en cr PPE r=30 + r=15"	00:15
700	(200 + 100 + 50) x 2 en cr PJ r=15 + r=10" + r=5"	00:15
600	(100 4n + 2x25 cr ou spé) x 4 dép 2' et 30"	00:15
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
200	12x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:15
3400	Total	Total 01:30

29/03/2024

Vendredi gainage (à sec) + sprint

Dist.	Séries	Durée
	gainage à sec	00:30
	24x25 : 4 cr / 4 spé => minimum cps bras	
1200	24x25 cr + palmes : coulée max	00:30
	12x50 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 à fond	
600	dép 1'15	00:15
	12x25 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 à fond	
300	dép 45"	00:10
2100	Total	Total 01:25

30/03/2024

Samedi Travail technique

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
400	16x25 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 à fond dép 45"	00:15
450	9x50 cr ou spé : 1 moy / 1 rapide / 1 à fond dép plongé pour le rapide et celui à fond dép 2'	00:20
150	souple au choix	00:05
2300	Total	Total 01:10

03/04/2024

Mercredi
récup + technique

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE	
	6x100 4n bien nagé	
1200	8x25 cr ou spé dép 1' : minimum cps de bras	00:30
	travail de plongeurs, virages et coulées	
200	et prise de relais	00:30
1400	Total	Total 01:00

05/04/2024

Vendredi
gainage + puiss aérobie

Dist.	Séries	Durée
	gainage à sec	00:30
500	20x25 cr PPD dép 40"	00:15
500	20x25 cr PPE dép 30"	00:10
500	20x25 cr ou spé PJ dép 30"	00:10
300	12x25 jambes sprint dép 45"	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint dép 45"	00:10
2100	Total	Total 01:25

06/04/2024

Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
400	400 cr PPE bien nagé	00:10
	400 cr PPE r=30" 8x50 cr PPE dép 50"	
	2x200 cr PJ r=20" 8x50 cr PJ dép 50"	
2400	(100 cr + 4x25 spé)x4 dép 1'45 et dép 30"	00:50
400	8x50 jambes (palmes possible) dép 1'15"	00:10
600	12x50 : 1 cr / 1 spé dép 1'	00:15
3800	Total	Total 01:25

08/04/2024

**Lundi
SAAL**

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 cr : L/M/V même nb de cps bras	00:15
	200 cr + 2x100 cr + 4x50 cr en PJ dép 3'15 + 1'45 + 50"	
	4x50 cr + 2x100 cr + 200 cr dép 3'15 + 1'45 + 50"	
	2x100 4n + 8x25 spé + 2x100 4n dép 2' + dép 30" + dép 2'	
2000	200 4n cassé par 25m r=5"	00:45
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
500	20x25 cr ou spé très vite, dép 30"	00:10
200	200 souple	00:05
3700	Total	Total 01:25

10/04/2024

**Mercredi
SAAL**

Dist.	Séries	Durée
500	10x50 : 1 cr / 1 2 nages bien nagé ! Attentions aux virages !	00:15
	4x200 cr PPE dép 3'15 ou r= 15"	
	4x25 + 2x50 + 4x100 + 2x50 + 4x25 en cr PJ, dép 30" / 45" / 1'45	
2400	(100 4n dép 2' + 4x25 spé dép 30") x 4	00:45
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
600	12x50 dép 1'30 : 1 moy / 1 vite / 1 à fond	00:20
3900	Total	Total 01:30

12/04/2024

Vendredi travail technique + sprint

Dist.	Séries	Durée
	travail technique dans petit bassin : virage	00:30
600	12x50 : 1 lent / 1 moy / 1 vite => minimum de coups de bras , nage au choix et dép 1'30	00:20
300	12x25 cr ou spé PJ sprint dép 1'	00:15
300	12x25 jambes sprint dép 1'	00:15
200	8x25 cr ou spé : 15m sprint reste en souple et dép 1'	00:10
1400	Total	Total 01:30

13/04/2024

Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
600	6x50 cr amplitude max 6x50 spé amplitude max	00:20
	200 4n dép 4' + 2x100 cr dép 1'45	
	200 4n dép 4' + 4x50 cr dép 45"	
	200 4n dép 4' + 8x25 cr dép 30"	
	r= 30"	
	2x100 cr dép 1'45+ 8x25 spé dép 30"	
	2x100 cr dép 1'45 + 4x50 spé dép 1'	
2400	2x100 cr dép 1'45 + 2x100 spé dép 2'	00:50
400	8x50 jambes facile dép 1'15	00:10
200	8x25 cr ou spé : 15m à fond, reste en souple dép 1'	00:10
3600	Total	Total 01:30

Cylce n°8
zone 5
(Puissance Aérobie)
du 15/04/2024
au 11/05/2024

Nb de séances: 14

Distance Totale: 48,00 km

Dist moyenne par séance 3,43 km

Commentaires:

15/04/2024

Lundi Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE	
	6x100 : 1 cr / 1 4n bien nagé	
1100	4x25 cr en ↗ progressive	00:25
	5x100 cr PJ cassé / 25m r=5", nagé très vite	
500	dép 2' ou (r=30" maxi)	00:10
400	8x50 jambes (palmes possible) dép 1'15	00:10
500	20x25 cr nagé très vite, dép 30"	00:10
400	8x50 nage au choix en éducatif, dép 1'15	00:10
	100 4n rapide dép 2'15"	
	4x25 spé ≠ cr rapide dép 45"	
	100 4n rapide dép 2'15"	
400	4x25 spé ≠ cr rapide dép 45"	00:15
3300	Total	Total 01:20

17/04/2024

Mercredi
Puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
600	8x50 : 2 cr / 2 spé 8x25 cr ↗ progressive	00:20
500	10x50 cr rapide cassé r=5" et dép 1'	00:10
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
400	8x50 spé ≠ cr rapide cassé r=5" et dép 1'15	00:10
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
400	16x25 cr ou spé rapide dép 30" vite	00:10
800	8x100 : 1 cr / 1 4n (palmes) facile, dép 2'	00:20
3500	Total	Total 01:30

19/04/2024

**Vendredi
SAAL**

Dist.	Séries	Durée
	gainage et / ou travail technique	00:30
	400 cr PPE	
	24x25 cr PPD dép 30" ou r=5"	
1200	8x25 cr ou spé : 15m sprint reste en souple	00:30
1800	18x100 cr dép 1'45	00:35
3000	Total	Total 01:35

20/04/2024

Samedi
puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
900	6x100 : 1 cr / 1 4 nages 12x25 cr PPD dép 30"	00:20
500	5x100 cr PPE cassé / 50m r=5" et dép 1'45	00:10
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
500	10x50 cr PJ rapide dép 1'	00:10
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
500	20x25 cr rapide dép 30"	00:10
600	6x100 4 nages bien nagé dép 2'	00:15
3800	Total	Total 01:25

22/04/2024

Lundi
Puissance aérobie (z5)

Dist.	Séries	Durée
	12x50 cr : L / M / V avec même n de coups de bras, dép 1'15	
900	12x25 cr en ↗ progressive, dép 1'	00:30
	4x100 4 nages rapide dép 2' ou r=20''	
800	8x50 jambes récup (palmes) dép 1'15	00:20
	10x50 cr rapide dép 1'	
900	8x50 jambes récup (palmes) dép 1'15	00:20
	20x25 : cr ou spé rapide dép 30''	
900	8x50 éduc au choix dép 1'15	00:20
3500	Total	Total 01:30

24/04/2024

Mercredi

Puissance aérobie (z5) + sprint en capacité

Dist.	Séries	Durée
	400 cr bien nagé	
	400 4 nage cassé / 25m bien nagé	
1000	8x25 cr ou spé en ↗ progressive dép 1'	00:25
	5x100 cr PJ rapide cassé / 50m r=5", dép 2'	
900	8x50 au choix (éduc, jambes etc) dép 1'15	00:20
	400 4 nage rapide cassé /25m r=5"	
800	8x50 au choix (éduc, jambes etc) dép 1'15	00:20
	12x25 cr ou spé sprint dép 1'	
500	200 souple au choix	00:20
3200	Total	Total 01:25

26/04/2024

**Vendredi
SAAL**

Dist.	Séries	Durée
	gainage et / ou travail technique	00:30
	75 cr / 25 dos / 75 cr / 25 br / 75 cr / 25 pap 400 4n cassé par 25m r=5"	
1000	12x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:30
	200 cr dép 3'15 ou r=20" + 200 4n dép 4' 2x200 cr dép 3'15 ou r=20" 400 4 nages	
1800	12x50 cr dép 50" ou r=5"	00:35
2800	Total	Total 01:35

27/04/2024

Samedi **Puissance aérobie (z5)**

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
800	400 cr PJ vitesse max (chrono) 8x50 récup au choix dép 1'15	00:20
800	400 4 nages vitesse max (chrono) 8x50 récup au choix dép 1'15	00:20
900	20x25 cr ou spé rapide dép 30" 8x50 récup au choix dép 1'15	00:20
3500	Total	Total 01:30

29/04/2024

**Lundi
Saal**

Dist.	Séries	Durée
1000	3x200 4n palmes facile 8x50 ↗ prog 2 en cr + 2 en spé	00:25
2400	8x50 cr PPEC dép 1' 5x200 cr PPE dép 3'15 10x100 cr PJ d=1'45	00:45
1000	20x50 jbes (palmes possible) d=1'15 ou r=15"	00:25
4400	Total	Total 01:35

03/05/2024

Vendredi
Puissance aérobie (Z5)

Dist.	Séries	Durée
	3x200 4n bien nagé	
	4x50 cr amp max (même nb cps bras)	
1000	4x50 cr : 25 sprint 25 souple dép 2'	00:25
2100	5x100 cr cassé /50m r=5" d 2'15 nagé vite	
	6x50 récup au choix	
	10x50 spé d 1'30 nagé vite	
	6x50 récup au choix	
	10x50 cr d 1'15 nagé vite	01:00
600	12x50 jbs (palmes possible) dép 1'15 ou r=15"	00:15
1000	5x200 4n, palmes d 4', bien nagé et facile	00:20
4700	Total	Total 02:00

04/05/2024

Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 d 1', amp max + coulée max 1cr/1 spé	00:15
500	10x50 cr PPEC dép 1'	00:10
2000	400 cr PPE r=30" 8x50 cr PPE dép 1' 200 cr PPE dép 3'30 8x50 cr PJ dép 1' 4x100 cr PJ dép 2' 200 cr PJ dép 3'30	00:45
800	jbs: 2x(4x50 + 2x100) r= 10" / r=20" palmes possible	00:25
400	400 4 nages avec palmes cassé par 50m r=10"	00:10
300	6x50 : 15m sprint, reste en souple dép 1'30	00:10
4600	Total	Total 01:55

06/05/2024

Lundi

Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
1000	12x50 : 25 cr / 25 au choix 4x100 4n + palmes (facile)	
800	20x25 cr PJ rapide dép 30" 6x50 ondul + palmes facile (récup) d 1'30	
300	10 min : 30" ondul verticales + palmes et 30" récup 6x50 éduc au choix (récup) d 1'30	
400	4x50 : 25 cr sprint dép plongé / retour souple dép 3' 4x50 : 25 spé sprint dép plongé / retour souple dép 3'	
		01:30
2500	Total	Total 01:30

10/05/2024

Vendredi

Puiss aérobie (Z5) + anaréobie lactique (Z6)

Dist.	Séries	Durée
	travail technique + gainage	00:30
	6x100 4n + palmes => bien nagé	
900	12x25 cr + palmes : coulées max et dép 1'	
	10x25 cr ou spé PJ sprint dép 1'	
	10x25 jambes sprint (palmes possibles) dép 1'	
700	200 souple	
	4x50 cr ou spé à fond dép 2'	
400	200 souple	01:00
2000	Total	Total 01:30

11/05/2024

Samedi Puiss aérobie (Z5) + Lactique (Z6)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr respi 5 tps, bien nagé	
1000	6x100 4n + palmes, belles coulées	
	10x50 cr PJ rapide dép 1'	
800	6x50 souple au choix dép 1'30	
	20x25 cr ou spé rapide dép 30"	
800	6x50 souple au choix dép 1'30	
	4x50 cr ou spé à fond, dép plongé et d 3'	
500	6x50 souple au choix dép 1'30	
	4x25 cr ou spé dép plongé : 15m à fond, reste en souple, dép 3'	
100		01:30
3200	Total	Total 01:30

Cylce n°9
zone 6
(Anaérobic lactique)
du 13/05/2024
au 08/06/2024

Nb de séances: 14

Distance Totale: 37,70 km

Dist moyenne par séance 2,69 km

Commentaires:

13/05/2024

Lundi

Anaérobie Lactique (Zone 6)

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 75 cr respi 5tps / 25 au choix	
	6x50 : 1 Lent / 1 Moyen / 1 Vite => même nombre de coups de bras et dép 1'30	
1000	4x25 cr : 15m sprint / reste en souple, dép 1'	
	6x50 cr à fond !!! Dép 2'	
600	6x50 souple au choix, dép 1'30	
	6x50 spé ≠ cr à fond !!! Dép 2'	
600	6x50 souple au choix, dép 1'30	
	6x50 au choix : 15m sprint / reste souple, d 2'	
500	200 souple au choix	01:30
2700	Total	Total 01:30

15/05/2024

Mercredi
Anaérobie Lactique (zone 6)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE facile, bien nagé, mini de respi ou tuba frontal	
	400 4 nages cassé par 25m r=5", facile	
900	4x25 cr en ↗ progressive dép 45"	00:20
	200 cr PJ à fond chrono !!!	
400	4x50 souple au choix	00:10
	2x100 cr ou spé à fond chrono, dép 4'	
400	4x50 souple au choix	00:15
	6x50 cr ou spé à fond dép 2'	
500	4x50 souple au choix	00:20
500	10x50 jambes facile dép 1'30	00:15
200	8x25 cr ou spé : 15m sprint, reste en souple d1'	00:10
2900	Total	Total 01:30

17/05/2024

Vendredi travail ondul + sprint

Dist.	Séries	Durée
	travail technique + gainage	00:30
	400 cr PPE facile et minimum de respi 200 4n cassé /25m r=5"	
800	8x25 cr ↗ progressive dép 45"	00:25
	4x (Ondul verticales palmes 30" travail / r=30") puis :	
400	4x 25 cr + palmes sprint coulées max dép 1' => le tout 3x !!!	00:30
	50 cr à fond dép plongé	
100	50 souple	00:05
1300	Total	Total 01:30

18/05/2024

Samedi Anaérobie Lactique (Z6)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr + palmes, facile + coulées max	
	400 4n + palmes facile	
	400 cr PPE bien nagé	
1300	4x25 cr en ↗ progressive	00:30
	2x200 cr PJ cassé / 50m r=10" à fond, R=2'	
700	6x50 récup au choix dép 1'30	00:20
	3x100 cr cassé / 25m r=5" à fond, dép 3'	
600	6x50 récup au choix dép 1'30	00:20
	6x50 cr ou spé à fond, dép 2'	
500	200 souple	00:15
	4x25 cr ou spé : 15m à fond, reste en souple	
100	dép 1'	00:05
3200	Total	Total 01:30

22/05/2024

Mercredi Anaérobic Lactique

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE tuba frontal ou respi 5 tps, facile	
	400 4 nages + palmes, facile	
900	4x25 cr ou spé en ↗ prog dép 45"	00:20
	8x50 cr PJ dép 2' à fond	
700	6x50 souple au choix (privilégier éduc)	00:25
	4x100 4n dép 4' à fond	
700	6x50 souple au choix (privilégier éduc)	00:25
700	8x50 cr ou spé cassé r=5" à fond, dép 2' 6x50 souple au choix (privilégier éduc)	00:25
3000	Total	Total 01:35

24/05/2024

Vendredi sprint + technique

Dist.	Séries	Durée
	travail technique et gainage	00:30
600	24x25 cr PPD ou PPE + tshirt dép 30"	
100	100 souple	
600	24x25 ondul + palmes (coulées max) dép 30"	00:30
	12x25 cr PJ à fond dép 1'	
	100 souple	
700	12x25 cr ou spé : 15m à fond dep 1'	00:30
2000	Total	Total 01:30

25/05/2024

Samedi Anaérobic Lactique

Dist.	Séries	Durée
1000	400 cr bien nagé, respi 5tps 10x50 cr PPE facile, dép 1' même nombre de coups de bras 4x25 cr PJ en ↗ progressive dép 45"	00:30
800	200 cr PJ chrono à fond 200 souple 200 cr PJ chrono à fond 200 souple	00:20
800	200 4n chrono à fond 200 souple 200 4n chrono à fond 200 souple	00:20
500	6x50 cr ou spé à fond dép 3' 200 souple	00:20
3100	Total	Total 01:30

27/05/2024

Lundi
Zone mixte (zone 4)

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 50 cr / 50 2 nages au choix, facile et bien nagé, dép 2'15	
1000	8x50 cr PPE avec minimum de respi, dép 1'15	00:25
1000	5x200 cr PJ dép 3'15 ou r=20"	00:20
500	10x50 jambes (palmes possible) dép 1'15	00:15
1000	10x100 4n dép 2' ou r=15"	00:20
100	4x25 cr ou spé dép plongé : 15m sprint	00:10
3600	Total	Total 01:30

29/05/2024

Mercredi Anaérobic Lactique

Dist.	Séries	Durée
1000	6x100 : 1 cr / 1 4n, facile et bien nagé 4x25 cr en ↗ progressive dép 45" 6x50 cr PPE : 1 lent / 1 moy / 1 rapide avec même nb de coups de bras, dép 1'15	00:30
700	400 cr PJ à fond, chrono !!! 6x50 souple au choix (privilégier éducatif) d 1'15	00:20
700	4x100 cr à fond dép 4' 6x50 jambes dép 1'15 facile	00:25
500	6x50 spé à fond dép 2' 200	00:15
2900	Total	Total 01:30

01/06/2024

Samedi
Anaérobie Lactique (zone 6)

Dist.	Séries	Durée
	10x50 : 1 cr / 1 2 nages (au choix), facile 400 cr PPE hypoxie, bien nagé	
1000	4x25 cr en accel progressive dép 45"	00:30
	200 cr PJ à fond R=3' 100 cr PJ à fond dép 4' 50 cr PJ à fond dép 2' 2x25 cr PJ à fond dép 1'	
700	6x50 souple au choix (éduc)	00:25
	6x50 cr ou spé dép plongé à fond, dép 3'	
600	6x50 souple au choix (éduc)	00:30
	travail de plongeurs et prise de relais	00:05
2300	Total	Total 01:30

03/06/2024

Lundi
sprint + mixte

Dist.	Séries	Durée
600	75 cr / 25 dos + 75 cr / 25 br + 75 cr / 25 pap le tout, x2 , bien nagé	
300	4x75 cr : 25 lent / 25 moy / 25 vite	00:30
600	12x25 cr à fond, dép 1' 6x50 jambes (palmes possible) dép 1'15	00:15 00:10
300	12x25 cr ou spé : 15m à fond, reste souple, d 1	00:15
1000	10x100 4n dép 2' ou r=15"	00:20
2800	Total	Total 01:30

05/06/2024

Mercredi
Anaérobic lactique (zone 6)

Dist.	Séries	Durée
	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite avec même nombre de coups de bras chaque 50m dép 1'15	
800	8x25 cr PJ en accélération progressive, dép 45"	00:30
	4x25 cr PJ à fond, r=5" + R=2'	
	200 cr PJ à fond + R=3'	
	4x25 cr PJ à fond, r=5"	
700	6x50 récup au choix dép 1'15	00:25
	200 spé à fond dép plongé	
	6x50 récup au choix dép 1'15	
	100 spé à fond dép plongé	
	4x50 récup au choix dép 1'15	
	50 spé à fond dép plongé	
	4x50 récup au choix dép 1'15	
1100	50 spé à fond dép plongé	00:30
200	souple au choix	00:05
2800	Total	Total 01:30

07/06/2024

Vendredi
mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
	Travail technique : virages, gainage etc...	00:30
	24x25 cr PPD ou PPE + t shirt dép 30" ou r=5"	
1200	24x25 cr PPE dép 30"	00:30
1000	10x100 : 1 cr /1 4n (ou spé) dép 2'	00:20
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
2400	Total	Total 01:30

08/06/2024

Samedi Anaérobie Lactique

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
800	4x25 cr ou spé sprint dép 1' 4x100 cr ou spé cassé / 25m r=5" et dép 3' 6x50 jambes ou souple au choix dép 1'15	00:30
900	6x50 cr ou spé dép plongé à fond, dép 2' 6x50 jambes ou souple au choix dép 1'15 4x25 cr ou spé sprint dép 1' 200 souple	00:30
2700	Total	Total 01:30

Cylce n°10
Affûtage
du 10/06/2024
au 19/06/2024

Nb de séances: 5

Distance Totale: 12,20 km

Dist moyenne par séance 2,44 km

Commentaires:

10/06/2024

Lundi affûtage

Dist.	Séries	Durée
1100	400 cr PPE bien nagé + hypoxie 10x50 cr ou spé + palmes : bien nagé, facile, glisse max + coulées max, dép 1'15 8x25 cr ou spé + palmes : minimum de coups de bras, dép 45"	00:30
400	200 spé facile, bien nagé et glisse max 200 souple	00:10
400	4x50 spé : 1 lent / 1 moy / 1 sprint / 1 souple dép 1'30 200 souple	00:10
200	8x25 spé plongé : 15m à fond, retour à pied dép 3'	00:30
400	400 cr PB souple	00:10
2500	Total	Total 01:30

12/06/2024

Mercredi Affûtage

Dist.	Séries	Durée
900	6x100 : 1 cr - 1 spé avec palmes, bien nagé 12x25 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 vite dép 45"	00:30
200	4x25 cr ou spé en accélération progressive d 1'30 100 souple au choix	00:10
500	4x50 cr ou spé dép plongé : 25 à fond + virage à fond, le reste en souple, dép 3' 6x50 jambes souple dép 1'15 (palmes possible)	00:25
500	4x50 cr ou spé glisse max mais virage et reprise de nage à fond, le reste en souple, dép 2' 6x50 jambes souple dép 1'15 (palmes possible)	00:20
100	50 spé chrono dép plongé 50 souple	00:05
2200	Total	Total 01:30

14/06/2024

Vendredi Affûtage

Dist.	Séries	Durée
	travail technique + gainage	00:30
	400 cr PPE facile	
1000	24x25 cr ou spé PJ facile dép 45"	00:30
	12x25 : 25 spé éduc + 25 spé avec 15m sprint dép 1'	
	12x25 jambes : 10m à fond, reste en souple	
1200	dép 1'	00:30
2200	Total	Total 01:30

15/06/2024

Samedi Affûtage

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
600	3x100 spé : 1 lent / 1 moyen / 1 vite dép 4' 6x50 jambes facile	00:30
500	4x50 cr ou spé dép plongé : 15m sprint, le reste en souple, dép 3' 6x50 jambes facile	00:30
2400	Total	Total 01:30

17/06/2024

Lundi Affûtage

Dist.	Séries	Durée
1000	6x100 : 1 cr / 1 4n, bien nagé avec palmes 400 cr PPE bien nagé	00:25
300	12x25 cr ou spé : 1 lent / 1 moy / 1 vite d 1' 100 souple	00:15
400	8x50 cr ou spé : 25 éduc + 25 en accel prog dép 2'	00:20
400	400 cr pull buoy récup	00:10
200	200 cr ou spé cassé chrono	00:05
600	6x100 4n récup (palmes possible)	00:15
2900	Total	Total 01:30

Cylce n°11
zone diverses
Fin de saison
du 19/06
au 29/06

Nb de séances: 6

Distance Totale: 19,90 km

Dist moyenne par séance 3,32 km

Commentaires:

19/06/2024

**Mercredi
Mixte**

Dist.	Séries	Durée
1200	3x200 4 nages + palmes, bien nagé 24x25 cr PPD ou PPE + ceinture ou T shirt dép 30"	00:30
1200	5x200 cr PPE dép 3'15 ou r=20 4x50 jambes dép 1'15	00:25
1000	8x100 cr PJ dép 1'45 ou r=15" 4x50 jambes dép 1'15	00:20
300	12x25 cr ou spé rapide dép 45"	00:10
3700	Total	Total 01:25

22/06/2024

Samedi type

Dist.	Séries	Durée
	6x50 cr amp max + coulées max 4x100 4n 6x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite	
1100	4x25 sprint dép 1'	00:30
800	2x400 cr PPE r= 30"	00:15
800	8x100 cr PJ dép 1'45	00:15
400	8x50 cr ou spé dép 1' nagé le + vite possible	00:10
300	6x50 jambes dép 1'15	00:10
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
3600	Total	Total 01:30

24/06/2024

Lundi mixte

Dist.	Séries	Durée
400	400 4 nages + palmes => bien nagé	00:10
300	12x25 cr PPE godille dép 45"	00:10
800	2x50 + 2x100 + 200 + 2x100 + 2x50 cr PJ d 50" d 1'45 d 3"15 d 1'45 d 50"	00:20
300	6x50 jambes + palmes dép 1'15	00:10
500	10x50 cr PJ rapide dép 1'	00:10
300	6x50 jambes + palmes dép 1'15	00:10
500	20x25 cr ou spé rapide dép 30"	00:10
3100	Total	Total 01:20

26/06/2024

**Mercredi
SAAL**

Dist.	Séries	Durée
	4x25 cr hypoxie dép 45" 5x100 4n bien nagé	
700	4x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:20
	2x400 cr PPE r=30" 4x200 cr PJ dép 3'15	
2400	8x100 : 1 cr / 1 4n dép 2'	00:50
300	6x50 jambes dép 1'15 (palmes pössible)	00:10
500	10x50 : 1 cr / 1 autre que cr dép 1'	00:10
3900	Total	Total 01:30

29/06/2024

Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
	10x50 : 2 nages au choix	
800	12x25 cr PPD ou PPE + Tshirt dép 30" ou r=5"	00:30
	400 cr PPE r=30" + 2x200 cr PPE dép 3'15	
	2x200 cr PJ dép 3'15 + 4x100 cr PJ dép 1'40	
2400	4x100 4n dép 2' + 8x50 cr dép 50"	00:50
	200 souple	
400	4x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
3600	Total	Total 01:30