

## Planification annuelle des entraînements des maîtres saison 2024/2025

		du	au	nb de séances	distance totale	dist moy par séance	Compétitions
Cycle n°1	SAAL	13/08/24	21/09/24	21	78700 m	3748 m	
Micro cycle n°1A	Aérobie (stab)	23/09/24	28/09/24	4	11800 m	2950 m	
Cycle n°2	SAAL (Seuil Acumulation Acide Lactique)	30/09/24	16/11/24	25	96400 m	3856 m	<b>Lux Masters Open 12/10 - 13/10</b>
Cycle n°3	Puissance Aérobie	18/11/24	08/01/25	28	103600 m	3700 m	<b>Interclubs ttes cat : 11/11</b>
Micro cycle n°4 : Stage Maîtres	Anaérobie Lactique	10/01/25	12/01/25	5	22100 m	4420 m	<b>Champ régionaux maîtres 01/12</b>
Cycle n°5	Anaérobie Lactique	13/01/25	12/02/25	18	58000 m	3222 m	IC régionaux maîtres 02/02
Cycle n°6	Affûtage	14/02/25	03/03/25	11	26100 m	2373 m	
<b>Compétition cible n°1 de la saison :</b>	<b>Champ de France hiver des maîtres</b>	<b>06/03/25</b>	<b>09/03/25</b>				<b>Champ France Hiver maîtres 06 au 09 Mars</b>
Cycle n°7	SAAL + Mixte	10/03/25	19/04/25	24	87000 m	3625 m	<b>Finale IC maîtres 05 et 06/04</b>
Cycle n°8	Puissance aérobie	23/04/25	23/05/25	18	62600 m	3478 m	Meeting sprint des Piranhas : 21/04
Cycle n°9	Anaérobie Lactique	28/05/25	14/06/25	10	30700 m	3070 m	
Cycle n°10	Affûtage	16/06/25	23/06/25	5	12000 m	2400 m	
<b>Compétition cible n°2 de la saison :</b>	<b>Champ de France été des maîtres</b>	<b>26/06/25</b>	<b>29/06/25</b>				<b>Champ France été Mulhouse</b>
Totaux				169	589000 m	3485 m	

Cylce n°1  
zone 2  
(SAAL)  
du 13/08/2024  
au 28/09/2024

Nb de séances: 21

Distance Totale: 78,70 km

Dist moyenne par séance 3,75 km

Commentaires:

13/08/2024

**Mardi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr + palmes + tuba frontal, coulées max 400 4 nages + palmes, coulées max	
900	4x25 cr en ↗ prog dép 1'	00:20
	<b>16x25 cr PPD dép 30'' ou r=5''</b> <b>4x200 cr PPE dép 3'15</b> <b>8x100 cr PJ dép 1'45</b>	
2400	<b>16x25 cr ou spé dép 30''</b>	00:50
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
<b>3900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

16/08/2024

## Vendredi technique + sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 cr : L / M / V dép 1' ou r=10" > même nb de cps de bras	00:15
600	12x25 cr PPE godille dép 30" ou r=5" 12x25 cr PJ bien nagé, dép 30"	00:15
600	12x25 ondul + palmes dép 30" ou r=5" 12x25 pap dép 30" ou r=5"	00:15
600	12x25 jambes spé dép 30" 12x25 spé dép 30"	00:15
400	100 4n + 100 cr + 100 spé + 100 cr dép 2'	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:15
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

17/08/2024

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	(4x25 cr => mini de cps de bras + 100 4n)x3	00:15
2000	<b>20x100 cr PJ dép 1'40</b>	00:35
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
500	10x50 : 1 cr / 1 spé dép 1' (bien nagé)	00:10
100	4x25 sprint au choix dép 1'	00:05
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

20/08/2024

## Mardi SAAL + mixte

Dist.	Séries	Durée
800	4x25 cr éduc + 2x50 cr hypoxie 4x25 spé éduc + 2x50 spé glisse 4x100 4n bien nagé	00:15
500	20x25 cr PPD ou PPE godille dép 30" ou r=5"	00:10
600	400 cr PPE r=30" + 8x25 cr PPE dép 30"	00:15
600	4x100 spé PJ dép 2' + 8x25 spé PJ dép 30"	00:15
600	8x50 cr ou spé dép 1' + 8x25 cr ou spé dép 30"	00:15
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
200	4x50 : 25 sprint + 25 souple dép 1'30	00:10
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

23/08/2024

## Vendredi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	400 cr + palmes bien nagé (coulées) 8x25 cr en accel progressive dép 30"	00:15
2000	<b>8x100 cr PJ dép 1'40</b> <b>8x100 cr cassé /50m r=5" et dép 1'45</b> <b>16x25 cr ou spé dép 30"</b>	00:40
400	16x25 ondul + palmes dép 30" ou r=5"	00:15
100	4x25 cr ou spé en accel prog dép 1'	00:05
200	4x50 : 25 sprint + 25 souple dép 2'	00:10
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

24/08/2024

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	400 cr PPE bien nagé (100 cr + 100 4n)x2 + palmes => coulées !!	00:15
2000	<b>20x100 : 1 cr dép 1'45 + 1 4n ou spé dép 2'</b>	00:40
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
400	8x50 cr ou spé bien nagé, dép 1'	00:10
200	4x50 : 25 sprint + 25 souple dép 1'30	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

27/08/2024

## Mardi

### Capacité Anaérobie Alactique

Dist.	Séries	Durée
1000	6x100 : 1 cr / 1 4n 16x25 cr PPD ou PPE godille dép 30"	00:20
600	<b>12x25 cr ou spé PJ sprint dép 1'</b> 6x50 éduc au choix facile dép 1'15	00:20
600	<b>12x25 cr ou spé palmes sprint dép 1'</b> 6x50 éduc au choix facile dép 1'15	00:20
600	<b>12x25 cr ou spé sprint dép 1'</b> 6x50 éduc au choix facile dép 1'15	00:20
100	2x50 au choix dép plongé : 25 sprint / 25 souple dép 2'	00:05
<b>2900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

30/08/2024

## Vendredi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	12x50 : 1 cr / 1 en 2 nages au choix 200 4 nages bien nagé	00:20
2100	(4x25 d30" + 4x50 d45" + 4x100 d1'45) x3 => tout en cr : 1 en PPE / 1 en PJ / 1 en NC	00:40
600	12x50 jambes au choix dép 1'15	00:15
300	12x25 cr ou spé rapide dép 45"	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

31/08/2024

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	4x100 cr + palmes bien nagé + coulées max 400 4 nages + palmes bien nagé	00:20
2400	24x25 cr PPD ou PPE godille dép 30" 6x100 cr PJ dép 1'40 12x50 spé ≠ cr PJ dép 1' 6x100 4 nages dép 2'	00:50
300	6x50 récup au choix dép 1'15	00:10
100	4x25 cr ou spé dép plongé sprint, dép 2'	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

02/09/2024

**Lundi**  
**Mixte (zone 3)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr + palmes facile => coulées max 9x50 cr : L/M/V même nb de cps de bras d1'15	
900	50 souple	00:20
1500	<b>4x200 cr PPE dép 3'15 ou r=15"</b> <b>4x100 cr PJ dép 1'45" ou r=15"</b> <b>4x50 cr NC dép 45" ou r=5"</b> <b>4x25 spé ≠ cr rapide dép 45"</b>	00:30
600	12x50 jambes dép 1'15 (au choix)	00:15
600	24x25 cr ou spé dép 30" bien nagé	00:15
200	200 souple	00:05
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

04/09/2024

## Mercredi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	6x100 : 1 cr / 1 4n 8x25 cr ou spé bien nagé dép 45"	00:20
2000	<b>3x100 cr dép 1'40 ou r=10"</b> <b>2x50 cr dép 45" ou r=5"</b> <b>4x25 spé ≠ cr dép 30"</b> <b>le tout x4</b>	00:40
600	12x50 jambes dép 1'15 (au choix)	00:15
300	12x25 cr ou spé dép 1' : 1 sprint / 1 éduc	00:15
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

06/09/2024

## Vendredi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	75 cr / 25 pap + 75 cr / 25 dos + 75 cr / 25 br 3x100 4 nages bien nagé	
700	4x25 cr ou spé sprint ou accel prog dép 1'	00:20
	<b>4x25 cr dép 30" ou r=5" en PJ</b>	
	<b>4x50 cr dép 45" ou r=5" en PJ</b>	
	<b>4x100 cr dép 1'45 ou r=10" en PJ</b>	
	<b>4x200 cr dép 3'15 ou r=15" en PJ</b>	
	<b>4x100 cr dép 1'45 ou r=10" en NC</b>	
	<b>4x50 cr dép 45" ou r=5" en NC</b>	
2200	<b>4x25 cr dép 30" ou r=5" en NC</b>	00:40
	(4x25 d 30" + 2x50 d 1'15 + 100 d 2') x3 en jambes (palmes possible)	
900		00:20
	4x50 cr ou spé dép plongé et d 2'	
200	25 sprint / 25 souple	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

07/09/2024

## Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
500	400 cr + palmes => coulées max 4x25 cr en accel prog dép 45"	00:10
600	24x25 cr PPD ou PPE godille dép 30"	00:15
2200	<b>5x200 cr PPE dép 3'15</b> <b>9x100 cr PJ dép 1'40</b> <b>6x50 cr dép 45"</b>	00:40
800	(50 d 1'15 + 2x25 d 30") x8	00:20
100	4x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:05
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

09/09/2024

**Lundi**  
**mixte (Z4) + puiss aérobie (Z5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	100 cr / 4x25 spé / 100 4n / 4x25 cr / 200 4n en palmes r=15"	00:10
500	20x25 cr PPD ou PPE ceinture à godet dép 30"	00:10
	<b>8x100 cr PPE dép 1'40 ou r=10"</b>	
1000	200 souple au choix	00:20
	<b>10x50 cr PJ nagé vite dép 1'</b>	
700	200 souple au choix	00:15
500	<b>20x25 cr ou spé NC nagé vite dép 30"</b>	00:10
400	8x50 jambes dép 1'15 ou r=10"	00:10
200	4x50 dép plongé : 25 sprint / 25 souple dép 3'	00:15
<b>3900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

11/09/2024

**Mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 : 1 cr / 1 4n => avec palmes (coulées!!)	00:15
	<b>(200 d3'15 + 4x50 d45" + 4x25 d30") x4 2 en cr PJ + 2 en cr NC</b>	
2000	<b>R=30" entre les 4 séries</b>	00:40
	<b>(100 d 2'15+ 2x50 d 1'15+ 4x25 d 30")x3 en jambes (palmes possible)</b>	
900		00:25
	<b>20x25 cr ou spé dép 30"</b>	
500		00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

13/09/2024

## Vendredi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	400 cr + 400 4 nages (avec palmes ) bien nagé	00:15
500	20x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	00:10
2000	<b>10x100 cr PPE dép 1'40 ou r=10"</b> <b>(100 4n dép 2' + 2x50 spé ≠ cr dép 1') x5</b>	00:40
500	20x25 ondul + palmes dép 30" ou r=5"	00:10
200	4x50 dép plongé : 25 sprint / 25 souple dép 3'	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

14/09/2024

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
700	10x50 cr facile avec minimum de coups de bras 200 4 nages bien nagé	00:15
2000	<b>20x100 4n ou spé dép 2' ou r=15"</b>	00:40
600	12x50 jambes dép 1'15	00:15
500	20x25 cr rapide dép 30"	00:10
200	souple au choix	00:05
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

16/09/2024

# Lundi

## Anaérobie Alactique

Dist.	Séries	Durée
	6x50 cr amplitude max (compter cps de bras) 3x100 4 nages + palmes	
1200	24x25 cr PPD ou PPEc dép 30"	00:30
	<b>12x25 cr ou spé sprint PJ dép 1'</b>	
500	200 souple	00:15
	<b>12x25 ondul ou jambes (palmes) sprint dép 1'</b>	
500	200 souple	00:15
	<b>12x25 cr ou spé sprint NC dép 1'</b>	
500	200 souple	00:15
600	6x100 4 nages bien nagé dép 2' ou r=15"	00:15
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

18/09/2024

**Mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	400 cr (palmes) + 4x100 4n (palmes) 4x25 cr en accel prog dép 30"	00:20
2400	<b>4x200 cr PPE dép 3'10</b> <b>8x100 cr PJ dép 1'40</b> <b>16x50 cr NC dép 50"</b>	00:45
800	8x100 jambes dép 2'15 ou r=10"	00:20
100	4x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:05
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

20/09/2024

## Vendredi SAAL

<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
2000	<b>20x100 4n ou spé dép 2' ou r=15</b>	00:45
400	8x50 jambes dép 1'15 ou r=15"	00:10
100	4x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:05
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

21/09/2024

## Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
900	10x50 cr amplitude max (compter cps de bras) 4x100 4 nages bien nagé !	00:20
500	20x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	00:15
	<b>400 cr PPE rapide R=30"</b>	
	<b>8x50 cr PPE dép 50"</b>	
	<b>r=30"</b>	
	<b>2x200 cr PJ dép 3'10</b>	
	<b>4x100 cr PJ dép 1'40</b>	
	<b>r=30"</b>	
	<b>10x50 cr NC : 2 en dép 45" / 3 en dép 50"</b>	
2400	<b>12x25 cr ou spé dép 30"</b>	00:45
400	8x50 jambes dép 1'15	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

Cylce n°1A  
zone 2  
(stabilisation)  
du 23/09/24  
au 28/09/24

Nb de séances: 4

Distance Totale: 11,80 km

Dist moyenne par séance 2,95 km

Commentaires: micro cycle de récup avant gros cycle au SAAL

23/09/2024

# Lundi

## Aérobic + technique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	8x75 cr avec mini cps de bras 400 cr bien nagé (facile)	00:25
1000	10x100 4n + palmes, bien nagé dép 2' ou r=15 (facile)	00:25
400	12x25 cr éducatif au choix dép 45" 4x25 cr en accel progressive dép 1'	00:15
400	8x25 ondul sous l'eau d 45" (palmes possible) 4x25 cr en accel progressive dép 1'	00:10
400	12x25 spé éducatif au choix dép 45" 4x25 spé en accel progressive dép 1'	00:15
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

25/09/2024

## Mercredi Aérobie + technique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr + pullbuoy 400 4n + palmes	
900	4x25 cr en accel prog dép 45"	00:20
1000	10x100 cr + pullbuoy + tuba frontal dép 1'45	00:20
	10x50 cr : 25 éduc + 25 amplitude max dép 1'	
600	4x25 cr sprint dép plongé (retour à pied) d 2'	00:20
	10x50 spé : 25 éduc + 25 amplitude max dép 1'	
600	4x25 spé sprint dép plongé (retour à pied) d 2'	00:20
200	souple au choix	00:05
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

27/09/2024

## Vendredi Aérobie + technique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	4x100 4n + palmes	
1000	24x25 cr dép 45" bien nagé + coulées max	00:30
	4x25 cr en accel prog dép 1'	
200	4x25 cr sprint dép 1'	00:10
500	cr + palmes bien nagé + coulées max	00:10
	4x25 spé en accel prog dép 1'	
200	4x25 spé sprint dép 1'	00:10
400	8x50 cr ou spé éduc au choix r=15"	00:20
	3x100 cr ou spé avec minimum cps de bras	
300	r=15"	00:10
<b>2600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

28/09/2024

**Samedi**  
**Anaérobie alactique (zone 7)**

<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
	<b>12x25 cr sprint dép 1'</b>	
600	6x50 cr éduc au choix dép 1'15	00:20
	<b>12x25 spé sprint dép 1'</b>	
600	6x50 cr éduc au choix dép 1'15	00:20
	<b>8x50 cr ou spé plongé : 25 sprint / 25 souple</b>	
200	<b>dép 2'</b>	00:20
<b>2700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

Cylce n°2  
zone 2  
(SAAL)  
du 30/09/2024  
au 16/11/2024

Nb de séances: 25

Distance Totale: 96,40 km

Dist moyenne par séance 3,86 km

Commentaires: cycle difficile, les nageurs sont fatigués mais chacun améliore ses perfs aux IC ttes catégories du 11 Novembre !

30/09/2024

**Lundi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	(75 cr / 25 spé + 75 cr / 25 antispé)x3 non stop	00:15
300	12x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	00:10
	<b>10x100 cr PPE dép 1'40 ou r=10"</b>	
	<b>20x50 cr PJ dép 50"</b>	
2400	<b>16x25 cr ou spé NC dép 30"</b>	00:45
600	12x50 jambes dép 1'15	00:15
100	4x25 sprint au choix dép 1'	00:05
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

02/10/2024

**Mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4 nages + palmes : bien nagé !!	00:15
	<b>(4x25 d30" + 4x50 d45" + 3x100 d 1'40)x4</b>	
2400	<b>2 en cr PJ / 2 en cr NC</b>	00:45
700	4x25 d30" + 4x50 d1'15+ 4x100 d 2'30 en jambes (palmes possible)	00:20
500	20x25 cr ou spé rapide, d 30"	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

04/10/2024

## Vendredi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	24x25 cr amplitude max, d 35" ou r=10"	
1200	24x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	00:30
	<b>4x200 cr PPE dép 3'15 ou r=20"</b> <b>(100 cr+2x50 cr+100 4n+2x50 spé)x2 en PJ</b> <b>d1'45 + d 45" + d 2' + d 1'</b>	
2400	<b>8x100 en NC : 1 cr d 1'45 + 1 spé ou 4n d 2'</b>	00:45
600	12x50 jambes dép 1'15	00:10
100	4x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:05
<b>4300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

05/10/2024

## Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
	600 cr + palmes => coulées 10m mini à chaque virage	
700	4x25 cr amplitude max, dép 30"	00:15
	<b>6x100 cr PJ dép 1'30 ou r=5"</b>	
	<b>12x50 cr PJ dép 50"</b>	
	<b>12x50 spé ≠ cr dép 1'</b>	
2400	<b>6x100 spé ≠ cr dép 1'50</b>	00:45
	(4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25) x2	
1000	d 30" + d 1'15 + d 2'15 en jambes	00:25
100	4x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:05
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

07/10/2024

**Lundi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	24x25 cr éduc (requin) dép 30" 8x25 cr en accel progressive dép 45"	00:20
2000	<b>10x100 cr PPE dép 1'40</b> <b>10x50 cr PJ dép 45"</b> <b>10x50 spé ≠ cr dép 1'</b>	00:40
600	12x50 jambes dép 1'10	00:15
600	24x25 cr ou spé rapide et bien nagé dép 30"	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

09/10/2024

## Mercredi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	(50cr - 50 pap/dos - 50 dos br- 100 4n)x2 4x25 cr accel progressive d45"	00:20
2400	4x25 d30" + 400 d 6' + 4x25 d30" en cr PPE 4x25 d30" + 2x200 d 3' + 4x25 d30" en cr PJ 4x25 d30" + 4x100 d1'30 + 4x25 d30" en cr NC 4x25 d30" + 8x50 d1' + 4x25 d30" en spé NC	00:45
300	10x ondul verticales : 30" travail / 30" pause (palmes possible) => équivaut à 300m nagé	00:10
400	8x50 cr ou spé d1'45 : 25 sprint / 25 souple	00:15
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

12/10/2024

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 4 nages + palmes : coulées max	
1000	24x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	00:20
	<b>5x200 cr PPE dép 3' ou r=10"</b>	
2000	<b>10x100 cr PJ dép 1'30 ou r=5"</b>	00:30
600	12x50 jambes dép 1'10	00:15
600	24x25 cr ou spé rapide dép 30"	00:15
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

14/10/2024

# Lundi

## Puissance aérobie (Z5)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	6x100 4 nages + palmes => coulées max 8x50 cr + palmes => coulées max	00:25
800	<b>10x50 cr PJ cassé (r=5'') et D 1'</b> 6x50 cr éduc + palmes d 1'	00:20
800	<b>20x25 cr ou spé NC rapide d 30''</b> 6x50 cr éduc + palmes d 1'	00:20
500	20x25 jambes dép 30'' (palmes possible)	00:10
300	6x50 dép plongé : 25 sprint + 25 souple dép 2'	00:15
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

16/10/2024

**Mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	8x25 cr amplitude max dép 30" ou r=5"	
	8x25 cr ou spé coulée max dép 30" ou r=5"	
1000	24x25 cr PPD ou PPE + ceinture	00:25
	<b>4x200 cr PPE dép 3' ou r=15"</b>	
	<b>8x100 cr PJ dép 1'30 ou r=10"</b>	
2400	<b>16x50 cr NC dép 50"</b>	00:40
300	10 minutes d'ondul verticales : 30" / 30"	00:10
300	6x50 cr ou spé : 25 sprint / 25 souple dép 2'	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

18/10/2024

## Vendredi SAAL

Dist.	Séries	Durée
	8x25 cr amplitude max dép 30" 400 cr PPE bien nagé 8x25 cr PJ rapide dép 30"	
1200	4x100 4 nages + palmes	00:30
	<b>400 4 nages r=30" + 4x100 4n dép 2'</b> <b>2x200 cr dép 3'15 + 8x50 cr dép 45"</b>	
2400	<b>4x100 4 nages dép 1'50 + 16x25 spé dép 30"</b>	00:50
200	8x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

19/10/2024

## Samedi

### SAAL + sollicitation anaérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
1000	400 4 nages + palmes, bien nagé 24x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	00:20
2400	<b>2x400 cr PPE dép 6'</b> <b>4x200 cr PJ dép 3'</b> <b>8x100 : 1 cr dép 1'30 + 1 4n ou spé dép 2'</b>	00:45
500	10x50 jambes dép 1' (palmes possible)	00:10
300	<b>6x50 cr ou spé à fond, dép 1'30</b>	00:10
200	souple au choix	00:05
<b>4400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

21/10/2024

# Lundi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	8x50 cr avec minimum de respi ! 16x25 ondul sous l'eau avec palmes	
900	4x25 cr accel progressive dép 30"	00:25
	<b>(50 + 100 + 200 + 400 + 200 + 100 + 50)x2</b> <b>1 en cr PJ, 1 en cr NC</b>	
2200	<b>dép : 45" + 1'45 + 3' + 6'15 + 3' + 1'45 + 45"</b>	00:40
200	8x25 ondul sous l'eau + palmes dép 30"	00:05
500	20x25 : 25 jambes + 2x25 nc sprint dép 45"	00:20
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

23/10/2024

**Mercredi**  
**Anaérobic lactique (zone 6)**

<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
	<b>3x100 cr ou spé PJ à fond !!! Dép 3'</b>	
700	8x50 éducatif au choix ou souple récup	00:20
	<b>6x50 cr ou spé à fond dép 1'30</b>	
700	400 cr + pull récup	00:20
	<b>6x50 cr ou spé cassé r=5" à fond dép 2'</b> <b>dép plongé</b>	
600	300 souple au choix	00:20
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

25/10/2024

## Vendredi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	12x50 : 1 cr / 1 spé : bien nagé	
	24x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	
900	4x25 cr ou spé sprint dép 1' (1 / 2 plongé)	00:30
	<b>12x200 dép 3' ou r=15"</b>	
	<b>4 en cr PPE</b>	
	<b>4 en cr PJ</b>	
	<b>4 en cr NC</b>	
2400	<b>30" de récup entre les 3 séries de 4</b>	00:40
500	20x25 jambes dép 30" ou r=5"	00:10
	4x25 cr ou spé sprint dép 1' (1 / 2 plongé)	
200	100 souple	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

26/10/2024

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	400 cr + palmes avec coulées max 400 4n + palmes bien nagé	00:15
2200	<b>(200 4 nages dép 3'45 + 2x100 4n dép 2') x3</b> <b>(4x25 cr + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25) x2</b> <b>d 30" + d 45" + d 1'45 + d 45" + d 30"</b>	00:45
1000	(4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25) x2 en jambes (palmes possible) dép 30" + 1' + 2' + 1' + 30"	00:20
100	<b>4x25 cr ou spé sprint dép plongé et d 2'</b>	00:10
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

28/10/2024

**Lundi**  
**Puissance aérobie (zone 5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	<b>8x50 cr : 25m apnée + 25m amplitude max</b>	
800	4x100 4 nages bien nagé	00:20
	<b>10x50 cr ou spé PJ rapide dép 1'</b>	
800	6x50 jambes dép 1'10	00:20
	<b>400 cr chrono</b>	
800	8x50 jambes dép 1'10	00:20
	<b>20x25 cr ou spé rapide dép 30"</b>	
800	6x50 jambes dép 1'10	00:20
400	400 4 nages + palmes, bien nagé mais facile	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

30/10/2024

**Mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	(100 cr / 100 4n / 100 cr / 4x25 spé)x2 r=10"	00:20
	<b>6x400 :</b> 2 en cr PPE dép 6' ou r=15" 2 en cr PJ dép 6' ou r=15" 1 en cr NC dép 6' + 1 en 4 nages	
2400	<b>30" de récup entre les 3 séries de 400</b>	00:40
500	20x25 ondul sous l'eau dép 45"	00:15
200	<b>8x25 cr ou spé sprint dép plongé et dép 1'30'</b>	00:15
<b>3900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

02/11/2024

**Samedi**  
**zone mixte (zone 3 et 4)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
700	12x50 cr : 1 Lent / 1 Moy / 1 vite dép 1' 4x25 cr ou spé en accel prog et dép 45"	00:20
1000	<b>10x100 4n dép 1'50 ou r=10"</b>	00:20
500	10x50 jambes dép 1'	00:10
800	<b>8x100 cr dép 1'30 ou r=10"</b>	00:15
500	10x50 jambes dép 1'	00:10
300	<b>6x50 cr ou spé : 25 sprint / 25 souple</b> dép plongé et dép 2'	00:15
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

04/11/2024

# Lundi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	400 cr + palmes => coulées max 24x25 cr PPD, PPE + ceinture ou PE sans pull dép 30"	00:20
2400	3x200 cr PPE dép 3' ou r= 15" 6x100 cr PJ dép 1'30 ou r=10" 12x50 cr : 3 dép 45" + 3 dép 50" ou r=5" 24x25 cr ou spé dép 30" ou r=5"	00:45
600	6x100 jambes dép 2'10	00:15
200	4x50 cr ou spé : 25 sprint / 25 souple dép plongé et dép 2'	00:10
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

06/11/2024

**Mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	8x50 cr hypoxie (minimum de respi) 24x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	
1400	400 cr PPE avec tuba frontal, facile	00:30
2000	<b>20x100 cr PJ dép 1'30 ou r=10"</b>	00:35
500	10x50 jambes dép 1' ou r= 5" (palmes possible)	00:10
	<b>6x50 cr ou spé : 25 sprint / 25 souple</b>	
300	dép plongé et dép 2'	00:15
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

08/11/2024

## Vendredi travail technique + sprint

<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
600	12x50 : 1 lent / 1 moy / 1 vite 3 en cr et 3 en spé : même nb de cps de bras	00:15
200	8x25 cr ou spé sprint dép plongé et d 2'	00:20
200	8x25 ondul sous l'eau dép 45"	00:10
200	200 cr ou spé cassé chrono : 100 + 50 + 25 + 25 r=5"	00:10
200	200 souple	00:05
<b>2400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

09/11/2024

**Samedi**  
**travail technique + récup**

<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
500	Travail de prise de relais + plongeurs + virages	00:30
1200	3x400 cr facile, récup	00:30
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

13/11/2024

**Mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x100 : 1 cr / 1 4n	
1000	8x50 cr éducatif requin + tuba frontal	00:25
2000	<b>20x100 4 nages dép 2' ou r=15"</b>	00:40
600	12x50 jambes dép 1' ou r=5"	00:15
500	20x25 cr rapide dép 30"	00:10
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

15/11/2024

**Vendredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	(100 cr + 2x50 2 nages)x4	00:20
	<b>(4x25 + 2x50 + 100) x4 en cr PPE d 30" + d 45" + d 1'30 8x50 : 1 cr d45" / 1 spé dép dép 1' en PJ</b>	
2400	<b>(4x25 spé d30" + 100 4n dép 2")x4 en NC</b>	00:45
500	20x25 jambes dép 30" (palmes possible)	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

16/11/2024

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	400 cr + palmes => coulées max 8x25 cr en accel prog dép 45"	00:15
2400	<b>2x400 4 nages R=30"</b> <b>4x200 4n dép 3'45 ou r=15"</b> <b>8x100 4n ou spé dép 1'50 ou r=10"</b>	00:50
500	20x25 ondul dép 30" (palmes possible)	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint dép 1'	00:15
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

Cylce n°3  
zone 5  
(puissance aérobie)  
du 18/11/2024  
au 08/01/2025

Nb de séances: 28

Distance Totale: 103,60 km

Dist moyenne par séance 3,70 km

Commentaires:

Les séries en puissance aérobie font en général 10 minutes. A la fin de chaque série une prise de pouls doit être réalisée sur 10 secondes et doit avoisiner les 25 battements, soit 150 puls / min. Si le rythme cardiaque est en dessous, c'est que le nageur n'a pas nagé assez vite, la série est donc loupée...

18/11/2024

# Lundi

## Puissance aérobie (zone 5)

Dist.	Séries	Durée
	10x50 : 1 cr / 1 en 2 nages au choix	
900	16x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	00:20
	<b>3x200 cr PPE rapide dép 3' ou r=20"</b>	
900	3x100 jambes dép 2'	00:20
	<b>10x50 cr PJ rapide dép 1' ou r=20"</b>	
800	6x50 jambes dép 1'	00:20
	<b>20x25 cr ou spé rapide dép 30"</b>	
800	12x25 jambes dép 30"	00:20
200	4x50 cr ou spé dép plongé : 15m sprint, reste en souple, dép 2'	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

20/11/2024

**Mercredi**  
**Puissance aérobie (zone 5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	10x50 cr + palmes => coulées max dép 1' 400 cr PPE facile, bien nagé	
1000	4x25 cr en accel progressive, dép 45"	00:20
	<b>5x100 4n rapide dép 2' ou r=20"</b>	
900	8x50 jambes dép 1'	00:20
	<b>5x100 cr rapide cassé /25m r=5" et dép 1'50</b>	
900	16x25 jambes dép 30"	00:20
	<b>20x25 spé ≠ cr rapide dép 30"</b>	
800	6x50 jambes ou récup au choix	00:20
200	4x50 cr ou spé dép plongé : 15m sprint, reste en souple, dép 2'	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

22/11/2024

## Vendredi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	2x 400 4n + palmes facile et bien nagé ! 400 cr PPE bien nagé	
1500	6x50 2 nages au choix	00:30
2000	<b>20x100 cr dép 1'30 ou r=10"</b>	00:30
400	8x50 cr ou spé éduc au choix	00:15
100	4x25 cr ou spé plongé à fond dép 3'	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

23/11/2024

**Samedi**  
**Puissance aérobie (zone 5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	(50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n)x2	
1000	16x25 cr PPD ou PPE + ceinture dép 30"	00:20
	<b>6x100 cr PPE rapide dép 1'40</b>	
1000	16x25 jambes dép 30"	00:20
	<b>10x50 cr ou spé PJ rapide dép 1'</b>	
900	8x50 jambes dép 1' ou r=10"	00:20
	<b>20x25 cr ou spé NC rapide dép 30"</b>	
800	12x25 ondul sous l'eau dép 30"	00:20
	4x25 cr ou spé plongé d2' :	
100	15m à fond, reste en souple	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

25/11/2024

**Lundi**  
**Puissance aérobie (zone 5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x50 cr amplitude max 4x100 4n bien nagé	
1000	12x25 cr PPD dép 30"	00:25
	<b>400 cr PPE vitesse max !!!</b>	
700	12x25 jambes dép 30"	00:15
	<b>6x100 cr PJ rapide dép 1'50</b>	
900	6x50 jambes dép 1'	00:20
	<b>10x50 en NC rapide : 1 cr /1 spé dép 1'</b>	
700	8x25 : coulée max / reste en souple, dép 30"	00:20
200	4x50 dép plongé : 15m sprint, reste souple dép 2	00:10
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

27/11/2024

**Mercredi**  
**puissance aérobie (zone 5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	8x25 cr amplitude max 400 4 nages + palmes 400 cr PPE bien nagé (facile)	00:20
900	<b>20x25 cr rapide dép 30"</b> 12x25 jambes dép 30" 100 souple	00:20
900	<b>5x100 4n cassé /25m r=5" et dép 2'</b> 12x25 jambes dép 30" 100 souple	00:20
900	<b>20x25 cr rapide dép 30"</b> 12x25 jambes dép 30" 100 souple	00:20
100	4x25 sprint au choix, dép plongé et d 2'	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

29/11/2024

## Vendredi récup + sprint

Dist.	Séries	Durée
	400 cr + palmes facile	
	200 4n + palmes facile	
800	8x25 cr ou spé en accel prog dép 45"	00:20
	<b>8x25 cr ou spé sprint dép 2' : 1 sur 2 plongé</b>	
400	200 souple au choix	00:20
	<b>8x25 jambes sprint dép 1'</b>	
400	200 souple	00:15
	3x50 cr ou spé plongé dép 3'	
	1 moy / 1 rapide / 1 sprint chrono	
300	150 souple au choix	00:20
<b>1900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:15</b>

30/11/2024

## Samedi travail technique

<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
500	Travail technique : départ, virages etc...	01:00
<b>1800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

02/11/2024

**Lundi**  
**SAAL (zone 2)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	10x50 cr + palmes facile + belles coulées dép 1' 400 4n + palmes facile	00:20
2400	24x100 : 1 cr dép 1'45 / 1 4n dép 2'	00:45
600	12x50 jambes : 25 en coulée max / 25 en batt. dép 1'15	00:15
100	4x25 cr ou spé sprint dép plongé d 2'	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

04/12/2024

**Mercredi**  
**Puissance aérobie (zone 5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	12x50 amplitude max : 1 cr / 1 spé dép 1' 8x25 cr ou spé accel prog d 45"	00:20
900	4x25 d30" + 2x50 d1' + 100 d2' + 2x50 + 4x25 <b>rapide en cr PPE</b> 8x50 jambes dép 1' ou r=5"	00:20
900	4x25 d30" + 2x50 d1' + 100 d2' + 2x50 + 4x25 <b>rapide en cr ou spé PJ</b> 8x50 jambes dép 1' ou r=5"	00:20
900	4x25 d30" + 2x50 d1' + 100 d2' + 2x50 + 4x25 <b>rapide en cr ou spé NC</b> 8x50 jambes dép 1' ou r=5"	00:20
100	4x25 cr ou spé sprint dép plongé d 2'	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

06/12/2024

## Vendredi Muscu + sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x100 : 1 cr / 1 4n, bien nagé	
	24x25 cr PPD ou PPE + ceinture ou br PPE d30'	
1400	8x25 cr ou spé PJ accel prog d45"	00:30
	10x (10 "muscle up" + 25 cr ou spé sprint PJ)	
250	dép 2'	00:20
300	12x25 cr ou spé éduc d45"	00:10
	10x (10 "muscle up" + 25 cr ou spé sprint NC)	
250	dép 2'	00:20
300	12x25 cr ou spé éduc d45"	00:10
<b>2500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

07/12/2024

## Samedi puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE facile et bien glissé 3x200 4n + palmes facile	
1100	4x25 cr ou spé accel prog dép 45"	00:30
	<b>5x100 cr rapide dép 2'</b>	
900	16x25 jambes d30" ou r=5"	00:20
	<b>20x25 cr ou spé rapide d30"</b>	
900	4x100 jambes d 2' ou r=10"	00:20
	<b>10x50 cr ou spé rapide d1'</b>	
800	6x50 éduc au choix d1'15	00:20
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

09/12/2024

# Lundi

## puissance aérobie (z5)

Dist.	Séries	Durée
1000	12x50 amplitude max : 1 cr / 1 spé 400 cr PPE bien nagé	00:20
800	<b>(200 cr + 100 cr + 2x50 cr-spé + 4x25 cr-spé)</b> d 3'30 (r30") + d 2' (r20") + d1' (r15") + d30" <b>en PJ Rapide !!</b> 12x25 ondul sous l'eau (palmes) d45"	00:20
900	<b>5x100 cr ou spé NC rapide d2' (r20")</b> 8x50 jambes d1' (r5")	00:20
800	<b>20x25 cr ou spé PJ rapide d30"</b> 6x50 éduc ou souple au choix	00:20
100	4x25 cr ou spé sprint dép plongé d2'	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

11/12/2024

**Mercredi  
SAAL (z2)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	12x25 cr amp max facile d30" 4x100 4n cassé / 25m r5" en continu 4x25 cr en accel progressive d45"	00:20
2400	<b>400 cr r30"</b> <b>2x200 4n r20"</b> <b>4x100 cr d1'30 ou r10"</b> <b>8x50 au choix ≠ cr d1' ou r10"</b> <b>16x25 cr d30"</b> <b>400 cr</b> !!! En continu, non stop !!!	00:45
600	12x50 jambes d1' (r5")	00:15
200	8x25 cr ou spé sprint d1'	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

13/12/2024

## Vendredi Muscu + sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	30 minutes de gainage + muscu avec elastiques	00:30
	200 4n + palmes facile	
	400 cr PPE facile, bien nagé	
	24x25 cr PPD ou PPE ceinture ou br PPE d30"	
1400	8x25 cr ou spé PJ en accel prog d45"	00:30
	10x (10 "muscle up" + 25 cr ou spé sprint PJ) dép 2'	
500	10x25 ondul sous l'eau + palmes d45"	00:30
	10x (10 "muscle up" + 25 cr ou spé sprint NC) dép 2'	
500	10x25 ondul sous l'eau + palmes d45"	00:30
<b>2400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

14/12/2024

## Samedi puissance aérobie

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	<b>5x100 cr cassé / 25m r=5" et d2' (r30")</b> 12x25 ondul sous l'eau + palmes d45"	00:20
900	<b>10x50 cr ou spé cassé r5" et d1' (r15")</b> 8x50 jambes d1'	00:20
700	<b>20x25 cr ou spé d30"</b> 200 souple au choix	00:15
100	<b>4x25 cr ou spé sprint plongé d2'</b>	00:10
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

16/12/2024

# Lundi

## Puissance aérobie (z5)

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 1 cr / 1 4n bien nagé	
	6x50 d1' : 1 lent / 1 moy / 1 soutenu	
1000	4x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:25
	<b>3x200 cr PJ rapide d3' ou r20"</b>	
900	6x50 palmes : 25 ondul ss l'eau / 25 bat dos d1'	00:20
	<b>5x100 cr rapide PJ d1'45 ou r30"</b>	
900	8x50 jambes d1' ou r10"	00:20
	<b>20x25 cr ou spé rapide d30"</b>	
700	300 souple au choix	00:15
100	4x25 cr ou spé dép plongé sprint d2'	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

18/12/2024

**Mercredi**  
**Puissance aérobie (z5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE	
	400 4n + palmes	
1000	8x25 spé ≠ cr en accel prog d45"	00:25
	<b>5x100 4n ou spé ≠ cr rapide d2'</b>	
900	8x50 palmes : 25 ondul ss l'eau / 25 bat dos d1'	00:20
	<b>10x50 spé ≠ cr rapide d1'</b>	
900	8x50 palmes : 25 ondul ss l'eau / 25 bat dos d1'	00:20
	<b>20x25 cr ou spé rapide d30"</b>	
700	300 souple au choix	00:15
100	4x25 cr ou spé dép plongé sprint d2'	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

20/12/2024

**Vendredi**  
**SAAL (z2) + sprint (z7)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
700	12x50 : 1 cr / 1 en 2 nages ≠ cr 4x25 cr en accel prog d45"	00:20
2400	<b>24x100 cr PJ d1'30 ou 20x100 r10"</b>	00:40
600	12x50 jambes d1'	00:15
300	<b>12x25 cr ou spé sprint d1'15</b>	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

21/12/2024

**Samedi**  
**puissance aérobie (z5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	(100 cr - 100 4n - 100 cr - 100 spé)x2 tout enchainé, facile	
1000	8x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:25
	<b>400 cr PJ à fond chrono</b>	
800	8x50 palmes : 25 ondul ss l'eau / 25 bat dos d1'	00:15
	<b>2x200 spé ≠ cr ou 4n rapide d3'45</b>	
800	16x25 jambes d30" ou r5"	00:20
	<b>5x100 spé ≠ cr ou 4n rapide d2'</b>	
900	400 souple au choix	00:20
100	4x25 dép plongé sprint d2'	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

23/12/2024

## Lundi, piscine Belletanche puissance aérobie (z5)

Dist.	Séries	Durée
800	6x50 : 1 cr / 1 spé amplitude max 400 cr PPE facile, bien glissé 4x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:20
900	<b>5x100 cr ou spé cassé / 25m r5" et d2' en PJ</b> 8x50 jambes d1'	00:20
900	<b>10x50 cr ou spé rapide d1'</b> 16x25 jambes d30"	00:20
700	<b>20x25 cr ou spé rapide d30"</b> 200 souple et / ou éduc au choix	00:20
600	6x100 4n + palmes => coulées max d2'	00:15
200	<b>8x25 cr ou spé sprint dép plongé</b>	00:15
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

27/12/2024

## Vendredi, piscine Belletanche SAAL (z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	8x50 cr d1' : 1 lent / 1 moy (nb cps de bras =) 20x25 cr PPD ou PPEc ou PE d30"	00:20
2400	<b>2x400 cr PPE dép 6' (ou r30")</b> <b>4x200 cr PJ d3' (ou r20")</b> <b>8x100 cr PJ d1'30 (ou r10")</b>	00:40
1000	2x (4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25) en jambes : d30" + d1' + d2'	00:25
600	6x100 4n ou spé bien nagé d2'	00:15
200	<b>8x25 cr ou spé dép plongé sprint</b>	00:15
<b>5100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

28/12/2024

## Samedi, piscine Belletanche puissance aérobie (z5)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	3x200 4n + palmes bien nagé 8x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:20
700	<b>400 cr PPE vit max chrono</b> 6x50 jambes d1'	00:15
700	<b>400 cr PJ vitesse max chrono</b> 6x50 jambes d1'	00:15
700	<b>400 cr NC vitesse max chrono</b> 6x50 jambes d1'	00:15
1000	10x100 4n + palmes bien nagé (facile) d2'	00:20
100	travail de plongeurs, virage, survitesse	00:30
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

30/12/2024

## Lundi, piscine Belletanche puissance aérobie (z5)

Dist.	Séries	Durée
	12x50 : 3 cr / 3 spé : 1 lent / 1 moy / 1 rapide dép 1'15 et même nb de cps de bras !!	
700	4x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:20
	<b>20x25 cr ou spé PJ rapide d30" (r10")</b>	
900	8x50 jambes d1'	00:20
	<b>5x100 4 nage rapide d2' (r20")</b>	
900	8x50 jambes d1'	00:20
	<b>2x200 cr ou spé rapide d3'45 (r30")</b>	
800	8x50 jambes d1'	00:20
1000	5x200 4n + palmes facile d3'45 (r20")	00:20
100	travail de plongeurs, virage, survitesse	00:20
<b>4400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

02/01/2025

## Jeudi, piscine Belletanche SAAL (z2)

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	5x100 4 nages + palmes facile 20x25 cr PPD ou PPEc ou PE d30" (r5")	00:25
2400	<b>5x200 cr PPE d3' (r15")</b> <b>10x100 cr PJ d1'30 (r10")</b> <b>8x50 cr NC d45" (r5")</b>	00:40
1000	2x (4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 +4x25) en jambes : d30" + d1' + d2'	00:25
1000	10x100 : 1 cr / 1 4n ou spé d2'	00:20
100	4x25 cr ou spé sprint dép plongé	00:10
<b>5500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

03/01/2025

## Vendredi, piscine Belletanche anaérobie lactique (z6)

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 cr ou spé accélération avant virages 4x25 cr ou spé ↗ progressive	00:30
	<b>200 cr ou spé cassé /100m : r10" à fond mais en négative split !!!</b> 300 souple	
600	<b>200 cr ou spé cassé /100m : r10" à fond mais en négative split !!!</b>	00:15
400	8x50 jambes d1'	00:10
	<b>8x50 cr ou spé à fond d1'45</b>	
700	300 souple	00:20
	<b>12x50 cr ou spé d1'30 : 1 moy/1 vite/1 sprint</b>	
900	300 souple	00:25
600	6x100 4n + palmes facile d2'	00:15
<b>4500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

06/01/2025

**Lundi**  
**puissance aérobie (z5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x50 cr amplitude max 6x100 4n bien nagé	
1000	4x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:25
	<b>3x200 cr PPE rapide d3'15 (r30")</b>	
1000	8x50 jambes d1'	00:20
	<b>20x25 cr ou spé PJ rapide d30" (r10")</b>	
900	8x50 jambes d1'	00:20
	<b>20x25 cr ou spé NC rapide d30" (r10")</b>	
900	8x50 jambes d1'	00:20
100	4x25 cr ou spé sprint d1'	00:05
<b>3900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

08/01/2025

**Mercredi**  
**puissance aérobie (z5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile	
	400 4n + palmes facile	
900	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:20
	<b>5x100 4n ou spé ≠ cr rapide d2' (r30")</b>	
900	8x50 jambes d1'	00:20
	<b>5x100 cr rapide d1'45 (r30")</b>	
900	8x50 jambes d1'	00:20
	<b>20x25 cr ou spé NC rapide d30" (r10")</b>	
900	8x50 jambes d1'	00:20
200	8x25 cr ou spé : 15m à fond, reste souple d1'	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

Cylce n°4  
zone 6  
(anaérobie lactique) Groupe 1  
du 10/01/25  
au 12/01/25

Nb de séances: 5

Distance Totale: 22,10 km

Dist moyenne par séance 4,42 km

Commentaires:

Stage à la piscine de Sarrebourg : 2 séances le vendredi, 2  
séance le Samedi, 1 séance le Dimanche

10/01/2025

## Vendredi matin Gr 1 , Sarrebourg SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	10x50 : 1 cr amp max / 1 spé amp max 20x25 cr PPD ou PPEc ou PE d30"	00:25
2400	<b>6x200 cr PPE dép 3'15</b> <b>12x100 cr PJ dép 1'30</b>	00:40
1000	2x(4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25) en jambes : d30" + 1' + 2'	00:20
400	4x100 4n bien nagé d2'	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint 1/2 plongé d1'30	00:20
<b>5100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

10/01/2025

## Vendredi aprem, Gr 1 anaérobie lactique (z6)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE bien nagé	
	4x100 4n bien nagé	
1000	8x25 cr ou spé accel prog d45"	00:25
	<b>8x50 cr ou spé PJ à fond dép 1'45</b>	
700	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
	<b>8x50 cr ou spé NC à fond dép 1'45</b>	
700	6x50 jambes d1'	00:25
	<b>6x50 cr ou spé à fond dép plongé d3'</b>	
600	6x50 jambes d1'	00:25
400	4x100 4n + palmes, bien nagé d2'	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

11/01/2025

## Samedi matin, Gr 1 SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	6x100 : 1cr / 1 4n bien nagé 20x25 cr PPD ou PPEc ou PE d30"	00:25
2400	<b>2x400 cr PPE d6'15</b> <b>5x200 cr PJ d3'</b> <b>12x50 cr d50"</b>	00:40
1000	10x100 jambes d2'	00:20
400	4x100 4n bien nagé d2'	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint 1/2 plongé d1'30	00:20
<b>5200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

11/01/2025

## Samedi aprem, Gr1 anaérobie alactique (z7)

Dist.	Séries	Durée
	10x100 : 1cr / 1 4n bien nagé 10x50 jambes d1'	
1800	12x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:30
	<b>12x25 cr ou spé sprint PJ 1/2 plongé d1'30</b>	
600	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
	<b>12x25 cr ou spé sprint NC 1/2 plongé d1'30</b>	
600	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
600	6x100 4n facile d2'	00:15
	<b>100 cr ou spé chrono cassé /25 r10"</b>	
500	400 récup au choix	00:15
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

12/01/2025

## Dimanche matin, Gr 1 SAAL + anérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
500	400 cr PPE bien nagé 4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:15
2000	<b>20x100 cr d1'30 (r10")</b>	00:30
600	12x50 jambes d1'	00:15
600	<b>6x50 cr ou spé à fond dép plongé et d3'</b> 300 souple au choix	00:30
400	4x100 4 nages bien nagé d2'	00:10
200	<b>100 cr ou spé chrono dép plongé</b> 100 souple	00:10
<b>4300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

Cylce n°4  
zone 6  
(anaérobie lactique) Groupe 2  
du 10/01/25  
au 12/01/25

Nb de séances: 5

Distance Totale: 20,60 km

Dist moyenne par séance 4,12 km

Commentaires:

Stage à la piscine de Sarrebourg : 2 séances le vendredi, 2  
séance le Samedi, 1 séance le Dimanche

10/01/2025

## Vendredi matin Gr 2 , Sarrebourg SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	10x50 : 1 cr amp max / 1 spé amp max 20x25 cr PPD ou PPEc ou PE d35"	00:25
2200	<b>5x200 cr PPE dép 3'45</b> <b>12x100 cr PJ dép 1'50</b>	00:45
800	2x(2x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 2x25) en jambes : d35" + 1'10 + 2'20	00:20
400	4x100 4n bien nagé d2'	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint 1/2 plongé d1'30	00:20
<b>4700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 02:00</b>

10/01/2025

## Vendredi aprem, Gr 2 anaérobie lactique (z6)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE bien nagé	
	4x100 4n bien nagé	
1000	8x25 cr ou spé accel prog d45"	00:25
	<b>8x50 cr ou spé PJ à fond dép 1'45</b>	
700	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
	<b>8x50 cr ou spé NC à fond dép 1'45</b>	
700	6x50 jambes d1'10	00:25
	<b>6x50 cr ou spé à fond dép plongé d3'</b>	
600	6x50 jambes d1'10	00:25
400	4x100 4n + palmes, bien nagé d2'	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

11/01/2025

## Samedi matin, Gr 2 SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	6x100 : 1cr / 1 4n bien nagé 20x25 cr PPD ou PPEc ou PE d35"	00:25
2100	<b>2x400 cr PPE d7'</b> <b>4x200 cr PJ d3'30</b> <b>10x50 cr d55"</b>	00:40
800	8x100 jambes d2'20	00:20
400	4x100 4n bien nagé d2'15	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint 1/2 plongé d1'30	00:20
<b>4700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

11/01/2025

## Samedi aprem, Gr 2 anaérobie alactique (z7)

Dist.	Séries	Durée
	8x100 : 1cr / 1 4n bien nagé 10x50 jambes d1'10	
1600	12x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:30
	<b>12x25 cr ou spé sprint PJ 1/2 plongé d1'30</b>	
600	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
	<b>12x25 cr ou spé sprint NC 1/2 plongé d1'30</b>	
600	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
600	6x100 4n facile d2'15	00:15
	<b>100 cr ou spé chrono cassé /25 r10"</b>	
500	400 récup au choix	00:15
<b>3900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

12/01/2025

## Dimanche matin, Gr 2 SAAL + anérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
500	400 cr PPE bien nagé 4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:15
1800	<b>18x100 cr d1'50 (r10")</b>	00:35
400	8x50 jambes d1'10	00:10
600	<b>6x50 cr ou spé à fond dép plongé et d3'</b> 300 souple au choix	00:30
400	4x100 4 nages bien nagé d2'15	00:10
200	<b>100 cr ou spé chrono dép plongé</b> 100 souple	00:10
<b>3900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

Cylce n°4  
zone 6  
(anaérobie lactique) Groupe 3  
du 10/01/25  
au 12/01/25

Nb de séances: 5

Distance Totale: 18,30 km

Dist moyenne par séance 3,66 km

Commentaires:

Stage à la piscine de Sarrebourg : 2 séances le vendredi, 2  
séance le Samedi, 1 séance le Dimanche

10/01/2025

## Vendredi matin Gr 3 , Sarrebourg SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	8x50 : 1 cr amp max / 1 spé amp max 20x25 cr PPD ou PPEc ou PE d35"	00:25
1800	<b>4x200 cr PPE dép 4' ou r20"</b> <b>10x100 cr PJ dép 2' ou r10"</b>	00:40
600	2x (2x50 + 100 + 2x50) en jambes : d1'15 + 2'30	00:15
400	4x100 4n bien nagé r15"	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint 1/2 plongé d1'30	00:20
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

10/01/2025

## Vendredi aprem, Gr 3 anaérobie lactique (z6)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE bien nagé	
	4x100 4n bien nagé	
900	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:25
	<b>6x50 cr ou spé PJ à fond dép 2'</b>	
600	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
	<b>6x50 cr ou spé NC à fond dép 2'</b>	
600	6x50 jambes d1'15	00:25
	<b>4x50 cr ou spé à fond dép plongé d3'</b>	
500	6x50 jambes d1'15	00:25
400	4x100 4n + palmes, bien nagé d2'	00:10
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

11/01/2025

## Samedi matin, Gr 3 SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1100	6x100 : 1cr / 1 4n bien nagé 20x25 cr PPD ou PPEc ou PE d35"	00:25
1800	<b>2x400 cr PPE d8' ou r30''</b> <b>3x200 cr PJ d4' ou r20''</b> <b>8x50 cr d1' ou r5''</b>	00:40
600	6x100 jambes d2'30	00:20
400	4x100 4n bien nagé d2'30	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint 1/2 plongé d1'30	00:20
<b>4200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:55</b>

11/01/2025

## Samedi aprem, Gr 3 anaérobie alactique (z7)

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 1cr / 1 4n bien nagé 10x50 jambes d1'10	
1400	12x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:30
	<b>12x25 cr ou spé sprint PJ 1/2 plongé d1'30</b>	
600	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
	<b>12x25 cr ou spé sprint NC 1/2 plongé d1'30</b>	
600	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
400	4x100 4n facile d2'30	00:15
	<b>100 cr ou spé chrono cassé /25 r10"</b>	
500	400 récup au choix	00:15
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

12/01/2025

## Dimanche matin, Gr 3 SAAL + anérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
400	400 cr PPE bien nagé	
500	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:15
1600	<b>16x100 cr d2' ou (r10")</b>	00:35
400	8x50 jambes d1'15	00:10
	<b>6x50 cr ou spé à fond dép plongé et d3'</b>	
600	300 souple au choix	00:30
300	3x100 4 nages bien nagé d2'30	00:10
	<b>100 cr ou spé chrono dép plongé</b>	
200	100 souple	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:50</b>

Cylce n°5  
zone 6  
(anaérobie lactique)  
du 13/01/2025  
au 12/02/2025

Nb de séances: 18

Distance Totale: 58,80 km

Dist moyenne par séance 3,27 km

Commentaires: cycle de préparation aux championnats de France hiver des maîtres (anaérobie lactique).

13/01/2025

**Lundi**  
**Mixte + anaérobie lactique**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	3x (2x50 cr amp max + 100 4n bien nagé)	00:15
800	<b>8x100 cr PPE dép 1'40 ou r10"</b>	00:15
600	12x50 jambes d1' ou r5"	00:15
400	<b>8x50 cr ou spé PJ sprint d1'45</b>	00:15
400	8x50 jambes d1' ou r5"	00:10
	<b>8x50 cr ou spé NC sprint d1'45</b>	
600	200 souple	00:20
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

15/01/2025

**Mercredi**  
**Anaérobie Lactique (puissance)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	4x100 : 1cr / 1 4 nages, bien nagé 3x200 cr PPE d3'15 ou r20" 12x50 jambes d1' ou r5"	
1700	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:40
	<b>12x50 cr ou spé PJ : 1 moy / 1 vite / 1 sprint dép 1'30</b>	
900	6x50 jambes ou souple ou éduc au choix d1'	00:30
	<b>6x50 cr ou spé à fond dép plongé et d3'</b>	
500	200 souple	00:20
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

17/01/2025

**Vendredi**  
**SAAL + sprints**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	8x50 : 1 cr / 1 spé ≠ cr , bien nagé 20x25 cr PPD ou PPEc d30" ou r5"	
1100	<b>8x25 cr ou spé PJ sprint d1'</b>	00:30
2200	<b>4x(3x50 cr + 2x100 4n + 200 cr)</b> d 50" + d2' + d3'15	00:45
300	<b>12x25 cr ou spé sprint d1'</b>	00:15
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

18/01/2025

## Samedi Anaérobie lactique (capacité)

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE 8x50 jambes d1' ou r5"	
900	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:25
1000	<b>2x(200 cr ou spé PJ à fond + 300 souple)</b>	00:20
	<b>4x100 cr ou spé NC à fond dép 4'</b>	
800	8x50 jambes ou éduc d1' ou r5"	00:25
	<b>6x50 cr ou spé à fond dép 1'30</b>	
600	6x50 souple ou éduc au choix	00:20
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

20/01/2025

**Lundi**  
**Anaérobie Lactique (puissance)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	8x100 cr PPE d1'45 ou r15" 8x100 jambes d2' ou r10"	
1700	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:40
	<b>6x50 cr ou spé PJ à fond d3'</b>	
600	6x50 souple ou éduc au choix	00:25
	<b>6x50 cr ou spé cassé r5" à fond d3'</b>	
700	400 souple ou éduc au choix	00:25
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

22/01/2025

**Mercredi**  
**Anaérobic lactique (puissance)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	8x50 cr PPE d50" ou r5"	
	8x50 jambes d1' ou r5"	
	8x50 2 nages ≠ cr d1'	
	8x50 jambes d1' ou r5"	
1700	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:40
	<b>3x100 cr ou spé cassé /25m r5" et d4'</b>	
600	6x50 récup ou éducatif au choix	00:20
	<b>6x50 cr ou spé cassé r5" à fond d3'</b>	
700	400 souple ou éducatif au choix	00:25
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

24/01/2025

**Vendredi  
SAAL + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 cr ou spé éduc au choix d1'	00:10
2000	<b>20x100 : 1 cr d 1'45 + 1 4n d2'</b>	00:40
400	8x50 jambes d1' ou r5"	00:10
200	<b>8x25 cr ou spé sprint PJ d1'</b>	00:10
400	8x50 jambes d1' ou r5"	00:10
200	<b>8x25 cr ou spé sprint d1'</b>	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

25/01/2025

## Samedi Anaérobie lactique (capacité)

Dist.	Séries	Durée
	6x100 cr PPE d1'45 ou r10" 12x50 jambes d1' ou r5"	
1300	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:30
	<b>200 cr ou spé PJ à fond</b> 4x50 souple	
	<b>200 cr ou spé PJ à fond</b> 4x50 souple	
	<b>200 cr ou spé à fond dép plongé</b> 4x50 souple	
	<b>200 cr ou spé à fond dép plongé</b> 4x50 souple	
1600		00:35
	<b>8x50 cr ou spé cassé r5" à fond d1'30</b>	
800	400 récup au choix	00:25
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

27/01/2025

# Lundi

## Anaérobie Lactique (capacité)

Dist.	Séries	Durée
	6x100 cr PPE d1'45 ou r10" 12x50 jambes d1' ou r5"	
1300	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:30
	<b>4x100 cr ou spé à fond dép 4'</b>	
800	8x50 jambes ou récup ou éduc au choix	00:25
	<b>8x50 cr ou spé à fond d1'30</b>	
700	6x50 récup au choix	00:20
	<b>12x25 cr ou spé à fond dép 30"</b>	
600	300 souple	00:15
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

29/01/2025

## Mercredi Anaérobie lactique (puissance)

Dist.	Séries	Durée
	9x100 cr PPE d1'40 ou r10" 10x50 jambes d1' ou r5"	
1600	8x25 cr ou spé PJ accel prog d45"	00:35
	<b>100 cr ou spé PJ à fond + 200 souple</b>	
600	<b>2x50 cr ou spé PJ à fond d3' + 200 souple</b>	00:20
600	6x100 jambes d2' ou r10"	00:15
	<b>100 cr ou spé à fond + 200 souple</b>	
600	<b>2x50 cr ou spé à fond d3' + 200 souple</b>	00:20
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

31/01/2025

## Vendredi Anaérobic Lactique (capacité)

Dist.	Séries	Durée
	10x100 : 1cr / 1 4n => bien nagé 8x50 jambes d1' ou r5"	
1900	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:35
	<b>250 cr ou spé à fond</b> 250 souple au choix 8x50 cr ou spé éducatif d1'	
1100	<b>8x50 cr ou spé à fond d1'30</b> 200 souple	00:40
200	travail technique, virages, plongeurs etc	00:15
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

01/02/2025

**Samedi**  
**récup + travail technique**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile	
800	8x50 jambes facile	00:20
	8x100 cr d1'45 ou r15" => facile	
1600	8x100 4n + palme d2' => facile	00:35
200	travail technique	00:35

**2600 Total**

**Total 01:30**

03/02/2025

**Lundi**  
**mixte + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile	
	400 4n + palmes facile	
900	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:20
1000	<b>10x100 cr PJ d1'30 ou r10"</b>	00:20
1000	10x100 jambes d2' ou r10"	00:20
1000	<b>10x100 4n ou spé d2'</b>	00:20
200	<b>8x25 cr ou spé sprint d1'</b>	00:10
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

05/02/2025

**Mercredi**  
**Anaérobie lactique (capacité)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	8x100 cr PPE d1'45 ou r10" 8x100 jambes d2' ou r10"	
1800	8x25 cr ou spé PJ accel prog d45"	00:40
	<b>250 cr ou spé PJ à fond + 250 souple / éduc</b>	
	<b>200 cr ou spé à fond + 200 souple / éduc</b>	
	<b>150 cr ou spé PJ à fond + 150 souple / éduc</b>	
	<b>100 cr ou spé à fond + 100 souple / éduc</b>	
1500	<b>50 cr ou spé à fond + 50 souple / éduc</b>	00:50
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

07/02/2025

## Vendredi sprint

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE	
	400 4n + palmes	
	8x25 jambes accel prog d45"	
1100	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:30
	<b>16x25 cr ou spé PJ d1' : 25 éduc / 25 à fond</b>	
600	200 souple	00:20
	<b>16x25 jambes d1' : 25 à fond / 25 récup</b>	
600	200 souple	00:20
	<b>16x25 cr ou spé d1' : 25 éduc / 25 à fond</b>	
600	200 souple	00:20
<b>2900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

08/02/2025

## Samedi Anaérobic lactique (puissance)

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 jambes d1' ou r5" 8x25 cr ou spé accel prog d45"	00:20
450	<b>9x50 cr ou spé d2'</b> 50 éduc / 50 rapide / <b>50 à fond dép plongé</b>	00:20
350	7x50 cr ou spé éduc	00:10
300	<b>100 cr ou spé chrono cassé /25m r5"</b> 200 souple	00:10
<b>2700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

10/02/2025

**Lundi**  
**Anaérobie lactique (capacité)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x100 cr PPE d 1'45 : bien glissé 6x100 4n + palmes d2' : bien glissé 8x50 jambes d1' ou r5"	
1700	4x25 cr ou spé accel PJ prog d45"	00:40
	<b>250 cr ou spé PJ à fond + 250 souple</b> <b>8x50 cr ou spé à fond d1'30</b> 8x50 éduc ou récup au choix <b>100 cr ou spé à fond</b>	
1800	400 récup ou éduc au choix	00:50
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

12/02/2025

**Mercredi**  
**Anaérobie Lactique (puissance)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 8x50 jambes d1' ou r5" 6x50 spé accélération avant virages + coulées	
1700	4x25 spé ↗ progressive d45"	00:40
	<b>100 cr ou spé cassé / 25m r5" à fond</b>	
400	300 souple ou éduc au choix	00:15
	<b>6x50 cr ou spé cassé r5" à fond d3'</b>	
600	300 souple ou éduc au choix	00:25
	<b>50 cr ou spé chrono dép plongé</b>	
300	250 souple	00:10
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

Cylce n°6  
zone 7  
(affûtage)  
du 14/02/2025  
au 03/03/2025

Nb de séances: 11

Distance Totale: 26,10 km

Dist moyenne par séance 2,37 km

Commentaires:

14/02/2025

## Vendredi récup + sprint

Dist.	Séries	Durée
	800 cr PPE facile	
	400 4n + palmes facile	
	8x50 jambes d1' ou r5"	
1700	4x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:40
	<b>8x25 cr ou spé sprint d1'</b>	
400	4x50 éduc ou souple	00:15
	<b>8x25 cr ou spé dép plongé et d2' : 15m à fond</b>	
400	4x50 éduc ou souple	00:25
<b>2500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

15/02/2025

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 : 1 cr / 1 2n ≠ cr => bien nagé	00:15
2000	<b>10x(2x50 cr d50" r5"+100 4n d2' ou r15")</b>	00:40
300	12x25 coulées max avec palmes d1'	00:15
200	travail technique : plongeurs virages etc..	00:20
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

17/02/2025

## Lundi affûtage

Dist.	Séries	Durée
	6x50 cr amp max d1' ou r15"	
	6x50 jambes d1' ou r5"	
	6x50 cr ou spé éduc d1' ou r15"	
1000	4x25 cr ou spé accel prog d45'	00:25
	<b>8x25 jambes : 15m à fond, d1'</b>	
400	4x50 éduc ou souple au choix	00:15
	<b>8x25 cr ou spé sprint d2' : 15m à fond</b>	
400	4x50 éduc ou souple au choix	00:25
	<b>50 cr ou spé chrono dép plongé</b>	
300	250 souple	00:25
<b>2100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

19/02/2025

## Mercredi affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x50 cr amp max d1' ou r15"	
	6x50 jambes d1' ou r5"	
	6x50 cr ou spé éduc d1' ou r15"	
1000	4x25 cr ou spé accel prog d45'	00:25
	<b>8x25 cr ou spé sprint dép plongé et d3'</b>	
400	4x50 éduc ou récup au choix	00:30
600	3x200 4n + palmes, bien nagé r20"	00:15
200	travail technique : virages coulées etc..	00:20
<b>2200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

21/02/2025

**Vendredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 cr PPE facile d1'	00:10
2000	<b>20x100 : 1 cr d1'45 r15" / 1 4n d2' ou r15"</b>	00:40
800	8x100 jambes d2' ou r10"	00:20
100	<b>4x25 cr ou spé plongé à fond d3'</b>	00:15
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

22/02/2025

## Samedi affûtage

Dist.	Séries	Durée
	6x50 cr amp max d1' ou r15"	
	6x50 jambes d1' ou r5"	
	6x50 cr ou spé éduc d1' ou r15"	
1000	4x25 cr ou spé accel prog d45'	00:25
	<b>12x25 cr ou spé d1'30 : 1 éduc / 1 sprint</b>	
500	200 souple	00:20
	<b>9x50 cr ou spé d2' : 1 éduc / 1moy / 1 sprint</b>	
700	250 souple	00:25
100	<b>travail technique survitesse</b>	00:20
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

24/02/2025

## Lundi affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x50 cr amp max d1' ou r15"	
	6x50 jambes d1' ou r5"	
	6x50 cr ou spé éduc d1' ou r15"	
1000	4x25 cr ou spé accel prog d45'	00:25
	<b>12x25 cr ou spé d1'30 : 1 éduc / 1 sprint</b>	
500	200 souple	00:20
200	<b>travail de départs + survitesse</b>	00:35
300	6x50 éduc ou récup au choix	00:10
<b>2000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

26/02/2025

**Mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
400	8x50 cr bien nagé	00:15
2000	<b>10x200 : 1 cr d3'15 / 1 4n d4'</b>	00:40
800	8x100 jambes d2' ou r10"	00:20
100	4x25 cr ou spé dép plongé : 15m à fond	00:15
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

28/02/2025

## Vendredi affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x50 cr amp max d1' ou r15"	
	6x50 jambes d1' ou r5"	
	6x50 cr ou spé éduc d1' ou r15"	
1000	4x25 cr ou spé accel prog d45'	00:25
	<b>8x25 jambes d2' : 15m à fond</b>	
400	200 souple	00:20
	<b>6x25 cr ou spé plongé d3' : 15m à fond</b>	
300	150 souple	00:20
100	<b>travail de survitesse / départs</b>	00:25
<b>1800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

01/03/2025

## Samedi affûtage

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	6x50 cr amp max d1' ou r15"	
	6x50 jambes d1' ou r5"	
	6x50 cr ou spé éduc d1' ou r15"	
1000	4x25 cr ou spé accel prog d45'	00:25
	<b>12x25 cr ou spé d1'30 : 1 éduc / 1 sprint dép plongé</b>	
500	200 souple	00:25
200	<b>travail de survitesse / départs</b>	00:40
<b>1700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

03/03/2025

## Lundi affûtage

Dist.	Séries	Durée
	6x50 cr amp max d1' ou r15"	
	6x50 jambes d1' ou r5"	
	6x50 cr ou spé éduc d1' ou r15"	
1000	4x25 cr ou spé accel prog d45'	00:25
200	<b>200 cr ou spé cassé/50 r10" à fond dép plongé</b>	00:10
600	6x100 souple	00:15
<b>1800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 00:50</b>

Cylce n°7  
zone 2, 3 et 4  
(SAAL + mixte)  
du 10/03/2025  
au 12/04/2025

Nb de séances: 24

Distance Totale: 87,00 km

Dist moyenne par séance 3,63 km

Commentaires: cycle de reprise après affûtage.

10/04/2025

**Lundi  
récup**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 4n + palme facile	00:15
	800 cr PPE bien nagé	
	2x400 cr PJ r30" facile	
2000	4x100 4n ou spé bien nagé et facile r20"	00:40
500	10x50 jambes rapides d1'30	00:15
100	4x25 cr ou spé plongé sprint	00:10
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:20</b>

12/03/2025

## Mercredi récup

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 4 nages + palmes => bien glissé, facile	
500	4x25 spé minimum de coups de bras	00:15
	2x400 cr PPE facile r30"	
	4x200 cr PJ bien nagé d3'15 ou r20" (facile)	
2000	8x50 spé bien nagé mais facile dép 1'30	00:45
<b>2500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>

14/03/2025

## Vendredi mixte

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE bien nagé	
700	12x25 cr PPE godille dép 35" ou r10"	00:15
	<b>4x50 + 2x100 + 8x25 + 200 en cr PJ</b>	
800	d 45" + d 1'40 + d30" ou r5" + r20" + r5"	00:15
500	10x50 jambes rapide (sans palmes) d1'30	00:15
	<b>4x50 + 2x100 + 8x25 + 200 en spé ≠ cr ou 4n</b>	
800	d 1' + d 2' + d 30" ou r5" + r20" + r5"	00:15
500	10x50 jambes rapide (sans palmes) d1'30	00:15
200	<b>8x25 cr ou spé sprint dép plongé d2'</b>	00:15
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

15/03/2025

## Samedi SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
	400 4 nages + palmes	
500	4x25 cr en accel prog d45"	00:15
1800	<b>3x (3x100 cr d 1'40+ 6x50 cr d50")</b> ou r20" + r10"	00:30
500	10x50 jambes rapide (ss palmes) d1'30	00:15
300	6x50 cr ou spé éduc avec mini de cps de bras (compter) d1'30	00:10
200	<b>8x25 cr ou spé sprint d1'</b>	00:10
100	<b>4x25 cr ou spé sprint dép plongé</b>	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

17/03/2025

**Lundi**  
**Mixte + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE bien nagé	
700	12x25 cr PPE godille dép 35" ou r10"	00:15
1000	<b>5x200 cr PJ dép 3' ou r15"</b>	00:15
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
	<b>4x(100 cr + 4x25 spé)</b>	
800	<b>d1'45 ou r20" + d30" ou r5"</b>	00:20
	4x50 jambes rapide d1'30	
400	4x50 spé avec mini de coups de bras d1'30	00:15
200	<b>8x25 cr ou spé sprint d1'</b>	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

19/03/2025

**Mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
700	6x100 : 1 cr / 1 4 nages => bien nagé ! 4x25 cr en accel prog d45"	00:20
2000	<b>5x (100 cr + 100 4n + 100 cr + 4x25 spé)</b> d1'45 (r20") + d2' (r15") + d1'45 + d30" (r5")	00:40
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
100	<b>4x25 cr ou spé sprint plongé d3'</b>	00:15
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

21/03/2025

**Vendredi**  
**mixte (z5 + z3 + z6)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE bien nagé	
900	20x25 cr PPE godille d35" (r5")	00:20
500	<b>20x25 cr ou spé PJ d30" (r10")</b>	00:10
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
1000	<b>10x100 spé ou 4n bien nagé d2' (r20")</b>	00:20
300	6x50 jambes rapide d1'30	00:10
200	<b>4x50 cr ou spé à fond départ plongé d2'</b>	00:15
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

22/03/2025

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE bien nagé	
	400 4n + palmes	
900	4x25 cr en accel prog d45"	00:20
2000	<b>20x100 cr d1'40 (r15")</b>	00:35
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
600	6x100 spé ou 4n facile d2' compter ses cps bras	00:15
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

24/03/2025

**Lundi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	4x100 : 1 cr / 1 4n bien nagé 20x25 cr PPD ou PPE godille d35" (r5")	
1000	4x25 cr en accel prog d45"	00:25
	<b>2x400 cr PPE d6' ou r20"</b> <b>4x200 cr PJ d3' ou r20"</b>	
2000	<b>8x50 spé ≠ cr d1' ou r10"</b>	00:35
500	5x100 jambes d3'	00:15
500	10x50 d1' : 1cr / 1 spé (minimum cps de bras)	00:10
<b>4000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

26/03/2025

## Mercredi mixte

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	400 cr PPE bien nagé (facile) 8x50 2 nages ≠ cr	00:20
1000	<b>2x (4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25)</b> d30" (r5") + d45" (r5") + d1'45(r20") 1 en cr PPE + 1 en cr PJ	00:20
500	4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25 d45" + d1'30 + d3' + d1'30 + d45" en jambes rapides sans palmes	00:15
1000	<b>2x (4x25 + 2x50 + 100 + 2x50 + 4x25)</b> d30" (r5") + 1' (r10") + d2' (r20") en spé ≠ cr ou 4n	00:20
200	travail technique : plongeurs, coulées, virages	00:15
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

28/03/2025

## Vendredi sprint

Dist.	Séries	Durée
	400 4n + palmes (facile)	
800	400 cr PPE facile (rechercher la glisse)	00:15
600	24x25 cr PPD ou PPE godille d35" (r5")	00:15
	<b>12x25 cr ou spé PJ : 1 rapide / 1 à fond d1'</b> même nb de coups de bras !!!	
500	200 souple au choix	00:20
	<b>12x25 jambes : 1 rapide / 1 à fond d1'</b>	
500	200 souple au choix	00:20
	<b>12x25 cr ou spé NC : 1 rapide / 1 à fond d1'</b> même nb de coups de bras !!!	
600	300 souple au choix	00:20
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

29/03/2025

## Samedi SAAL

Dist.	Séries	Durée
900	8x50 cr PPE minimum cps de bras, d1' 4x100 4 nages + palmes (glisse) facile 4x25 cr accel prog d45"	00:20
2000	<b>20x100 4 nages ou spé ≠ cr d2' (r20")</b> (possibilité d'alterner spé et 4n)	00:40
300	6x50 jambes rapides d1'30	00:10
600	12x50 cr ou spé d1'30 1 en éduc / 1 vit moy / 1 à fond	00:20
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

31/03/2025

# Lundi

## Puissance aérobie + sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1300	8x100 : 1 cr / 1 4n bien nagé (facile) 20x25 cr PPD ou PPE godille d35" (r5")	00:30
500	<b>20x25 cr PJ nagé vite d30" (r10")</b>	00:10
500	10x50 jambes d1'30	00:15
300	6x50 cr ou spé éduc avec minimum de cps de bras d1'30	00:10
300	<b>12x25 cr ou spé sprint d1'</b>	00:15
100	travail de plongeurs	00:10
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

02/04/2025

**mercredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	400 cr PPE bien nagé 8x25 cr en accel prog d45"	00:15
2400	<b>400 4n r30" + 400 cr</b> <b>2x(200 4n d3'45 (r20")+200 cr d3'15 (r15"))</b> <b>4x(100 4n d2' (r20") + 100 cr d1'45 (r20"))</b>	00:50
500	10x50 jambes d1'30	00:15
200	8x25 cr ou spé sprint d1'	00:10
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

04/04/2025

## Vendredi mixte

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 cr d1' : 1 lent / 1 moy / 1 vite même nb de cps de bras	00:15
500	20x25 cr PPD ou PPE godille d35" (r5")	00:15
1000	<b>5x200 cr PJ d3' (r20")</b>	00:15
500	20x25 jambes rapide d45"	00:15
800	<b>8x100 spé (compter coups de bras) d2'</b>	00:20
100	travail de plongeurs	00:10
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

05/04/2025

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1200	16x50 : 1 cr + 1 en 2 nages ≠ cr 400 4n + palmes	00:30
2000	<b>20x100 cr PPE d1'40 (r15")</b>	00:35
500	10x50 jambes d1'30	00:15
100	4x25 cr ou spé sprint plongé d2'	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

07/04/2025

## Lundi mixte

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 4 nages + palmes bien nagé	
	8x50 cr moins de cps de bras possible d1'	
1100	6x50 cr PPE godille + tuba frontal d1'30	00:30
1000	<b>10x100 cr PJ d1'45 ou r15''</b>	00:20
500	5x100 jambes + palmes d2'	00:10
800	<b>4x200 4n d4' ou r20''</b>	00:15
200	4x50 jambes rapide sans palmes d1'30	00:10
300	6x50 spé d1'30 : 1 éduc / 1 à fond	00:10
<b>3900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

09/04/2025

**Mercredi**  
**SAAL bras + jambes**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	4x100 : 50 cr / 50 au choix => bien nagé 10x50 cr PPD ou PPE godille d1'10	00:25
2400	<b>2x400 cr PPE d6'15 ou r20''</b> <b>4x200 cr PJ d3' ou r15''</b> <b>8x100 cr d1'45 ou r20''</b>	00:40
500	10x50 jambes + palmes d1'	00:10
600	3x200 4n ou spé bien nagé d4' ou r20'' avec palmes	00:15
<b>4400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

11/04/2025

**Vendredi**  
**Puissance Aérobic (zone 5)**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile	
	4x50 spé: 25 en éducat / 25 en accé prog d1'30	
800	4x50 cr : 25 en éducat / 25 en accé prog d1'30	00:25
500	<b>10x50 cr très vite d1' ou r20"</b>	00:10
200	200 souple	00:05
300	6x50 jambes rapide sans planche d1'30	00:10
400	<b>4x100 spé très vite d2'15 ou r30"</b>	00:10
200	200 souple	00:05
300	6x50 jambes sans palmes d1'30	00:10
600	3x200 4n bien nagé d4'	00:15
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

12/04/2025

**Samedi**  
**SAAL bras + jambes**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	3x200 4n + palmes	
	6x50 cr : 25 éduc / 25 normal d1'	
1200	6x50 cr PPE godille d1'15	00:25
	<b>12x50 cr PPE d50''</b>	
	<b>3x200 cr PPE d3' ou r20''</b>	
	<b>12x50 cr PJ d50''</b>	
2400	<b>3x200 cr PJ d3' ou r20''</b>	00:40
500	5x100 jambes + palmes d2'	00:10
600	6x100 d2' : 1 4n / 1 spé => bien nagé	00:15
<b>4700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

14/04/2025

# Lundi anaérobie lactique

Dist.	Séries	Durée
	8x50 cr amp max (compter cps de bras) d1'	
	8x50 spé amp max (compter cps de bras) d1'10	
1200	8x50 jambes rapide sans palme d1'30	00:30
400	<b>8x50 cr ou spé plongé à fond d3'</b>	00:25
500	10x50 cr facile d1'	00:10
300	<b>6x50 cr ou spé plongé à fond d3'</b>	00:20
400	400 cr + PB + tuba frontal facile	00:10
<b>2800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

16/04/2025

**Mercredi  
SAAL**

<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
2400	<b>4x400 cr PPE d 6'15 ou r20"</b> <b>4x100 cr PJ d 1'40 ou r10"</b> <b>8x50 cr NC d 50" ou r10"</b>	00:40
500	2x50 + 3x100 + 2x50 jambes + palmes d1' + d2' + d1'	00:10
800	2x400 4 nages bien nagé r20"	00:15
<b>4700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

18/04/2025

**Vendredi  
mixte**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile, bien glissé	
800	400 4n + palmes facile	00:20
800	<b>4x200 4 nages d 4' ou r20''</b>	00:20
300	6x50 jambes rapide sans palmes d1'30	00:10
800	<b>8x100 spé d2' ou r15''</b>	00:20
300	6x50 jambes rapide sans palmes d1'30	00:10
300	6x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite d 1'	00:10
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

19/04/2025

**Samedi**  
**SAAL + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile	
800	8x50 cr PPE godille ou cr PPD d1'10	00:20
2400	<b>12x200 cr PJ d3' ou r20''</b>	00:40
500	5x100 jambes + palmes d2'	00:10
600	6x100 d2' : 1 cr facile / 1 spé	00:15
400	8x50 cr ou spé d1' : 25 à fond / 25 souple	00:10
<b>4700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:35</b>

Cylce n°8  
zone 5  
(Puissance aérobie)  
du 23/04/2025  
au 23/05/2025

Nb de séances: 18

Distance Totale: 62,60 km

Dist moyenne par séance 3,48 km

Commentaires:

23/04/2025

## Mercredi Puissance aérobie Z5

Dist.	Séries	Durée
	400 4 n + palmes 400 cr PPE	
1000	8x25 cr PJ avec min de cps de bras d45"	00:25
	<b>6x100 cr PJ + palmes rapide d1'30 ou r15"</b>	
600	(compter cps de bras à chaque 25m)	00:10
	200 souple au choix (privilégier éduc)	
500	6x50 jambes rapide d1'30	00:15
500	<b>10x50 cr PJ rapide d1'</b> (compter cps de bras à chaque 25m)	00:10
	200 souple au choix (privilégier éduc)	
500	6x50 jambes rapide d1'30	00:15
500	<b>20x25 cr ou spé rapide d30" ou r10"</b>	00:10
100	100 souple	00:05
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

25/04/2025

**Vendredi  
mixte + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE + tuba frontal, bien nagé	
1000	24x25 cr PPE + tuba => godille d35" ou r10"	00:25
	<b>18x50 cr PJ : 1 lent / 1 moy / 1 vite d1'15</b>	
900	<b>avec le même nb de coups de bras</b>	00:25
300	12x25 coulées max + palmes d45"	00:10
	<b>4x25 cr ou spé plongé à fond d2'</b>	
200	100 souple	00:10
	<b>4x25 cr ou spé plongé à fond d2'</b>	
200	100 souple	00:10
	travail technique	00:10
<b>2600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

26/04/2025

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	(100 cr + 4x25 spé)x3 bien nagé 8x25 accel prog : 1 cr / 1spé d45"	00:20
2000	<b>20x100 4n d2' ou r20"</b>	00:40
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
300	12x25 sprint d1' : 1cr / 1spé	00:15
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

28/04/2025

# Lundi

## Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	12x50 : 1 cr / 1 dos / 1cr / 1 br / 1cr / 1 pap bien nagé	
1000	400 cr PPE facile	00:25
	<b>3x200 cr PJ rapide d3' ou r20"</b>	
800	200 souple	00:15
400	8x50 jambes + palmes facile d1'	00:10
	<b>10x50 spé rapide d1'</b>	
700	200 souple	00:15
400	8x50 jambes + palmes facile d1'	00:10
300	12x25 cr ou spé d1' : 1 lent / 1 moy / 1 sprint même nb de coups de bras !	00:15
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

30/04/2025

**Mercredi**  
**Mixte + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	400 4n + palmes => facile et bien nagé 8x50 cr PPE godille d1'15	00:20
500	<b>20x25 cr PJ d1' : 1 moy / 1 sprint avec même nombre de coups de bras</b>	00:20
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
800	<b>8x100 4n ou spé d2' ou r20''</b>	00:20
200	200 souple	00:05
100	<b>4x25 cr ou spé plongé sprint d2'</b>	00:10
<b>2900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

02/05/2025

## Vendredi Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	400 cr + palmes => coulées max ! 400 4n cassé par 25m avec r5"	
900	4x25 cr ou spé en accel prog d45"	00:25
	<b>20x25 cr PPE rapide d30"</b> 8x50 jambes + palmes d1'	
	<b>20x25 cr ou spé PJ rapide d30"</b> 8x50 jambes + palmes d1'	
2300	<b>20x25 cr ou spé rapide d30"</b>	00:50
100	4x25 cr ou spé plongé : 15m à fond d3'	00:15
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

03/05/2025

## Samedi SAAL

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50: pap/dos, dos/br, br/cr	00:15
	<b>8x50 cr d50" (r10")</b>	
	<b>4x100 4n d2' (r20")</b>	
	<b>4x200 cr d3'15 (r20")</b>	
2000	<b>8x50 spé d1' (r15")</b>	00:40
800	jambes : 2x (4x50 d1'15 + 2x100 d2'30)	00:20
100	4x25 cr ou spé plongé : 15m à fond d3'	00:15
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

05/05/2025

# Lundi

## Puissance aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	6x100 : 1 cr / 1 4n bien nagé 8x25 cr accel prog d45"	00:20
1000	20x25 cr PPE rapide d30" 10x50 jambes + palmes d1'	00:20
1000	10x50 cr PJ rapide d1' 10x50 jambes + palmes d1'	00:20
700	400 cr NC vit max chrono ! 6x50 palmles d1'30 : coulées max	00:20
100	4x25 cr dép plongé : 15m à fond d2'	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

07/05/2025

**Mercredi  
mixte**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile	
900	10x50 cr PPE godille d1'15	00:20
800	<b>8x100 4n ou spé d2' (r20'')</b>	00:20
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
	<b>5x (2x50 spé + 100 cr )</b>	
1000	d1' ou r15" + d1'45ou r20"	00:20
100	4x25 à fond dép plongé d3'	00:15
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

09/05/2025

**Vendredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	4x200 4n + palmes, bien nagé	00:20
	<b>4x100 cr d1'45 (r15")</b>	
	<b>8x50 cr d50" (r10")</b>	
	<b>2x200 cr d3' (r15")</b>	
	<b>8x50 cr d50" (r10")</b>	
2000	<b>4x100 cr d1'45 (r15")</b>	00:35
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
200	8x25 cr ou spé sprint d2'	00:20
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

10/05/2025

## Samedi puissance aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	12x50 : 1 cr / 1 spé facile 8x50 cr PPE godille d1'15	00:25
1000	<b>6x100 cr PJ rapide dép 1'30 (r10'')</b> 8x50 jambes + palmes d1'	00:20
900	<b>10x50 cr ou spé PJ rapide d1'</b> 8x50 jambes + palmes d1'	00:20
700	<b>20x25 cr ou spé rapide d30''</b> 4x50 récup au choix	00:15
100	4x25 cr ou spé plongé : 15m à fond d2'	00:10
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

12/05/2025

**Lundi  
mixte**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile	
900	10x50 cr PPE godille d1'15	00:20
800	<b>4x200 cr PJ d3' (r15")</b>	00:15
600	6x100 jambes + palmes d2' (r10")	00:15
800	<b>4x200 4 nages d3'45 (r15")</b>	00:20
200	200 souple au choix	00:05
200	<b>8x25 cr ou spé sprint d1'30</b>	00:15
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

14/05/2025

## Mercredi puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
800	8x50 : 1 cr / 1 spé : facile 400 4 nage cassé / 25m r5" : facile	00:20
800	4x25 cr PJ en accel prog d45" <b>400 cr PJ chrono</b> 6x50 souple au choix	00:20
800	4x25 4 nages en accel prog d45" <b>400 cr 4n chrono</b> 6x50 souple au choix	00:20
700	<b>10x50 cr ou spé rapide d1'</b> 200 souple au choix	00:15
100	travail de plongeurs	00:15
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

16/05/2025

**Vendredi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile 12x50 cr d1' : 1 lent / 1 moy / 1 vite	
1200	8x25 cr sprint d1'	00:30
2000	<b>10x200 cr d3'15 (r20")</b>	00:35
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
100	<b>travail de plongeurs</b>	00:10
<b>3800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

17/05/2025

## Samedi puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
1100	6x100 4n + palmes facile 400 4n cassé / 25m r5" 4x25 cr accel prog d45"	00:30
800	<b>20x25 cr PPE rapide d30"</b> 6x50 souple au choix	00:20
800	<b>20x25 cr ou spé PJ rapide d30"</b> 6x50 souple au choix	00:20
800	<b>20x25 cr ou spé NC rapide d30"</b> 6x50 souple au choix	00:20
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

19/05/2025

**Lundi  
SAAL**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	6x100 : 1 cr / 1 4n : bien nagé 8x50 cr PPE godille d1'15	00:25
2400	<b>8x100 cr PPE d1'40 (r10")</b> <b>4x200 cr PJ d3'10 (r20")</b> <b>8x50 cr d50"</b>	00:40
500	10x50 jambes rapide sans palmes d1'30	00:15
200	8x25 : 15m à fond d1'30	00:10
<b>4100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

21/05/2025

## Mercredi Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	8x50 : 25 cr / 25 autre 400 4 n cassé /25m r5"	
1000	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:25
	<b>5x100 cr PPE rapide d2'</b>	
700	4x50 souple	00:15
	<b>10x50 cr ou spé PJ rapide d1'</b>	
700	4x50 souple	00:15
500	10x50 jambes + palmes d1'	00:10
	<b>20x25 cr ou spé rapide d30"</b>	
700	4x50 souple	00:15
100	travail de plongeurs	00:10
<b>3700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

23/05/2025

## Vendredi Mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
	400 4n + palmes => facile	
	400 cr PPE facile	
1400	12x50 cr PPE godille d1'15	00:35
1000	<b>5x200 cr PJ d3' (r15")</b>	00:15
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
	8x25 cr ou spé sprint PJ d1'	
	8x25 cr ou spé éduc d1' (facile)	
600	8x25 cr ou spé sprint d1'	00:25
<b>3500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

Cylce n°9  
zone 6  
(anaérobie lactique)  
du 28/05/2025  
au 14/06/2025

Nb de séances: 10

Distance Totale: 30,70 km

Dist moyenne par séance 3,07 km

Commentaires:

28/05/2025

**Mercredi**  
**Mixte + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE bien nagé	
	400 4 nages cassé / 25m	
1000	8x25 cr ou spé accel prog d45"	00:20
1000	10x100 4n d2' ou r15"	00:20
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
800	16x50 spé ≠ cr d1' ou r10"	00:20
300	12x25 cr ou spé sprint d1'	00:15
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

30/05/2025

## Vendredi Lactique

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 1 cr / 1 4n 10x50 cr PPE godille	
1400	12x25 cr ou spé d45" : 1 lent / 1 moy / 1 vite	00:30
	<b>12x50 cr PJ d1'30 : 1 moy / 1 à fond</b>	
900	6x50 souple	00:30
	<b>4x100 cr ou spé à fond d4'</b>	
700	6x50 souple	00:30
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

31/05/2025

## Samedi Mixte long

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	400 cr PPE 4x100 4n	00:20
1400	8x25 spé d30" 4x50 cr d50" 2x100 4n d2' 200 cr d3'15 2x100 4n d2' 4x50 cr d50" 8x25 spé d30"	00:30
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
500	20x25 cr ou spé d1' : 1 moy / 1 sprint	00:20
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

02/06/2025

# Lundi

## Anaérobic lactique : puissance

Dist.	Séries	Durée
	8x50 cr PPE facile	
	8x50 2 nages en glisse	
1000	8x25 cr ou spé PJ accel prog d45"	00:30
	<b>6x50 cr ou spé PJ d2' à fond</b>	
500	4x50 souple au choix	00:20
500	10x50 jambes rapide d1'30	00:15
	<b>4x50 cr ou spé plongé d3' à fond</b>	
400	4x50 souple au choix	00:20
	50 cr ou spé chrono	
100	50 souple	00:05
<b>2500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

04/06/2025

**Mercredi**  
**Anaérobie lactique : capacité**

<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 PPE godille d45"	00:10
700	<b>8x50 cr ou spé à fond d1'45</b> 6x50 souple au choix	00:25
700	<b>4x100 cr ou spé sprint d3'30</b> 6x50 souple ou éduc au choix	00:25
<b>2700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

06/06/2025

**Vendredi**  
**Mixte long + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	400 cr PPE bien nagé 6x100 4n facile	00:20
1200	<b>6x200 cr PJ d3'15 ou r20"</b>	00:20
800	8x100 jambes + palmes d2'	00:20
200	<b>4x25 cr ou spé dép plongé à fond d3'</b> 100 souple	00:15
200	<b>4x25 cr ou spé dép plongé à fond d3'</b> 100 souple	00:15
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

07/06/2025

## Samedi Anaérobie lactique : capacité

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
	<b>200 cr ou spé dép plongé à fond</b> 200 souple	
800	<b>200 cr ou spé dép plongé à fond</b> 200 souple	00:20
300	6x50 cr ou spé éduc d1'30	00:10
	<b>8x50 cr ou spé à fond, d1'45</b>	
600	200 souple	00:20
100	travail de plongeurs + virages	00:10
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

11/06/2025

**Mercredi**  
**Anaérobie Lactique (puissance)**

<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
	<b>6x50 cr ou spé plongé à fond d3'</b>	
600	6x50 récup ou éduc au choix	00:30
	<b>100 cr ou spé plongé cassé /25m à fond</b>	
	4x50 récup ou éduc au choix	
	<b>100 cr ou spé plongé cassé /25m à fond</b>	
600	4x50 récup ou éduc au choix	00:30
<b>2500</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

13/06/2025

**Vendredi**  
**Mixte + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	400 cr PPE bien nagé 400 4n + palmes facile	00:20
1000	<b>10x100 : 1 4n / 1 spé ≠ cr d2' ou r15"</b>	00:20
500	10x50 jambes sans palmes rapide d1'30	00:15
300	<b>12x25 cr ou spé PJ sprint d1'</b>	00:15
300	6x50 souple ou éducatif au choix	00:10
200	<b>8x25 cr ou spé sprint d1'</b>	00:10
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

14/06/2025

## Samedi Anaérobie lactique (capacité)

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
	<b>200 cr ou spé PJ cassé /50m r10"</b> 200 souple	
800	<b>200 cr ou spé PJ cassé /50m r10"</b> 200 souple	00:20
500	10x50 jambes + palmes d1'	00:10
	<b>8x50 cr ou spé à fond d1'45</b>	
700	6x50 souple ou éduc au choix	00:20
	100 cr ou spé plongé chrono	
300	200 souple	00:10
<b>3600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

Cylce n°10  
zone 6 et 7  
(affûtage)  
du 16/06/2025  
au 23/06/2025

Nb de séances: 5

Distance Totale: 12,00 km

Dist moyenne par séance 2,40 km

Commentaires: les échauffements sont tous identiques durant cette phase, ceci afin de créer une routine avant compet

16/06/2025

## 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
300	<b>6x50 cr ou spé plongé : 30m à fond, reste en souple, d3'</b>	00:20
300	6x50 cr ou spé éduc !	00:15
100	4x25 cr ou spé plongé à fond d2'	00:10
200	200 souple	00:05
100	50 cr ou spé chrono plongé 50 souple	00:10
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

18/06/2025

## 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
500	<b>10x50 cr ou spé : 25 éduc / 25 à fond d2'</b>	00:20
500	10x50 jambes sans palmes d1'30	00:15
200	<b>8x25 cr ou spé : 25 à fond plongé / 25 éduc d2'</b>	00:20
200	200 souple	00:05
<b>2700</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

20/06/2025

## Vendredi affûtage

<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
250	10x25 cr ou spé plongé : 15m à fond d3'	00:30
200	200 souple	00:05
200	8x25 jambes : 15m à fond d1'30	00:15
50	50 cr ou spé chrono dép plongé	00:05
100	100 souple	00/05
<b>2100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

21/06/2025

## Samedi affûtage

<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
	<b>4x100 cr ou spé à fond dép 4'</b>	
800	8x50 cr ou spé éduc	00:30
400	8x50 jambes + palmes facile d1'15	00:15
100	<b>4x25 cr ou spé plongé : 15m à fond d3'</b>	00:15
<b>2600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

23/06/2025

## Lundi affûtage

<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
200	<b>épreuve de prédilection de la compétition en cassé, chrono, à fond, dép plongé !</b>  <b>pour un 400 : 200 + 100 + 50 + 25 + 25</b> <b>pour un 200 : 100 + 50 + 25 + 25</b> <b>pour un 100 : 50 + 25 + 25</b> <b>r10" pour les 200 et 100</b>	
400	<b>r5" pour les 50 et 25</b>	00:20
400	400 cr souple	00:10
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:00</b>