

2017					Préparation Traversée de Bordeaux					2017					Préparation Traversée de Bordeaux														
Semaine N° 5					Séances Avril					Objectif : 70					Semaine N° 5					Séances Avril					Objectif : 69				
Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 1					Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 1														
		0,6			Base : 1. * 300m Crawl + 100m au choix + 200m Crawl + 2. * 200m Crawl 25 rapide / 25 lent * PB = 16 x 50m 5Tps R = 15" * PB = 8 x 25m 1 respiration dans le 25m R = 10" 3. Jambes = 6 x 50m Pieds dans l'eau très profonds 4. 300m P.B. Souples							0,6			Base : 1. * 300m en 25m Crawl / 25m au choix * 4 x 25m vite D = 45" * 500m en 200m 4 Nages / 50m Dos 2 bras. 2. 2 x 800m Crawl Force Propulsive R = 45" 3. Pull Buoy et Jambes = * 700m variées au choix.														
0,8		0,2										0,5																	
0,2												1,6																	
		0,3										0,7																	
		0,3																											
1,3	0,3	0,8	0,0		2,4					0,0	0,7	2,7	0,2		3,6														
54,2	12,5	33,3	0,0							0,0	19,4	75,0	5,6																
2017					Préparation Traversée de Bordeaux					2017					Préparation Traversée de Bordeaux														
Semaine N° 4					Séances Avril					Objectif : 70					Semaine N° 4					Séances Avril					Objectif : 69				
Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 4					Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 4														
		0,5	0,5		Base : 1. Nage complète = R = 5" 20 x 50m 25 éducatifs / 25 nage complète 2. Plaquettes seules = R = 10" 20 x 50m Hypoxie 7 Tps 3. Nage complète = R = 10" 20 x 50m 25 jambes / 25 nage complète							1,2			Base : 1. 2 x * 400m Crawl en variant la Respiration. * 200m en 50 dos / 50 brasse * R = 30" 2. * 12 x 50m Crawl R = 5" / 10" / 15" * 200m dos 3. TEST = 800m CHRONO 4. * 12 x 50m Crawl R = 5" / 10" / 15" * 200m battements														
1,0												0,6																	
												0,2																	
		0,5	0,5									0,8																	
												0,6																	
												0,2																	
1,0	0,5	1,0	0,5		3,0					0,0	0,2	3,4	0,0		3,6														
33,3	16,7	33,3	16,7							0,0	5,6	94,4	0,0																
2017					Préparation Traversée de Bordeaux					2017					Préparation Traversée de Bordeaux														
Semaine N° 3					Séances Mai					Objectif : 50					Semaine N° 3					Séances Mai					Objectif : 49				
Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 3					Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 3														
		1,0	0,2		Base : 4. 2 x * 600m en 75m Crawl + 25m Brasse Vite tête sortie de l'eau. * R = 30" 5. 4 x * 6 x 50m Pull Buoy R = 10" * 200m dos et brasse R = 45"							0,9			Base : 1. 900m en 100m Crawl / 50m dos / 100m crawl / 50m Brasse 2. 2 x * 6 x 100m R = 20" * 600m P.B. Souples R = 30" Etre le plus régulier possible sur les 100 m 3. 100 m dos														
												1,2																	
1,2												1,2																	
												0,1																	
		0,8																											
1,2	0,0	1,0	1,0		3,2					0,0	1,2	2,2	0,0		3,4														
37,5	0,0	31,3	31,3							0,0	35,3	64,7	0,0																
2017					Préparation Traversée de Bordeaux					2017					Préparation Traversée de Bordeaux														
Semaine N° 2					Séances Mai					Objectif : 30					Semaine N° 2					Séances Mai					Objectif : 29				
Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 2					Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 2														
		0,6			Base : 1. 600 m dos 2. 3 x 700 m Facile!!! R = 30" en 2 x (300 crawl 50 crawl water polo = la tête sortie de l'eau) 3. 6 x 50 m 25m le plus relâché possible sans respirer 25 m dos R = 10"							0,4			Base : Endurance Aérobique et seuil Aérobique 1. * 400m Crawl lent * 8 x 50m en 1 crawl / 1 crawl Resp. 5 Tps 2. 4 x * 200m Moyen R = 20" * 100m Très Vite R = 10" * 100m Souples R = 30" 3. Jambes = 3 x * (2 x 50m Vite les pieds dans l'eau D = 1'30") * 100m Souples R = 30" à 40" 4. 4 x (25m Vite R = 5" + 25m Souples) R = 30"														
		2,1										1,6																	
		0,2	0,1									0,6																	
												0,1	0,1																
0,0	0,0	2,9	0,1		3,0					1,6	1,0	0,5	0,1		3,2														
0,0	0,0	96,7	3,3							50,0	31,3	15,6	3,1																
2017					Préparation Traversée de Bordeaux					2017					Préparation Traversée de Bordeaux														
Semaine N° 1					Séance 15 derniers jours					Objectif : 15					Semaine N° 1					Séance 15 derniers jours					Objectif : 14				
Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 1					Bras	Jbes	N.C.	Educ.		Séance N° 1														
		0,6			Base : 1. 600m en 150m Crawl + 50m dos ou brasse 2. Pull Buoy = 4 x 200m R = 30" allure 800 m 3. Jambes = 6 x 100m R = 20" 4. 400m Crawl ou / & Dos en 25m bras droit / 25m bras gauche. 5. 300m Souples. 7. 200m Souples au choix.							0,6			Base : 1. 600m lents au choix & techniques. 2. Jambes = 8 x (15m vite / 35m souples) R = 20" 3. P.B. = 8 x (15m fréquences hypoxie / 35m R.A.) D = 1'30" 4. 4 x * 100 allure course 800 m * 50m souples 5. 200m Souples au choix.														
0,8												0,4																	
												0,4																	
		0,6																											
												0,6																	
												0,2																	
0,8	0,6	0,6	0,9		2,9					0,4	0,4	0,8	0,6		2,2														
27,6	20,7	20,7	31,0							18,2	18,2	36,4	27,3																