

2017					Préparation Traversée de Bordeaux					2017					Préparation Traversée de Bordeaux								
Semaine N°		5			Séances Avril			Objectif :		68		Semaine N°		5			Séances Avril			Objectif :		67	
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1								Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1							
				Base : 1. * 600m en 25m Crawl / 25m au choix * 8 x 25m vite D = 45" * 500m en 200m 4 Nages / 50m Dos 2 bras. 2. 3 x 800m Crawl Force Propulsive R = 45" 3. Pull Buoy et Jambes = * 700m variées au choix.												Base : 1. 100m Crawl + 200m Dos & Crawl + 300m Brasse & Crawl & Dos + 400m 4 Nages 2. 2 x * 50m Pap. D = 40" + 100m (Dos & Brasse) D = 1'45" + 150m Crawl D = 2'05" * 200m en 100m 4 Nages R = 5" + 100m Dos Vite Plaquettes D = 3'45" 3. Jambes = 12x 50m en 25m +++ / 25m faciles D = 1'30" 4. Plaquettes = 500m en accélérant dans chaque 125m D = 8'45" 5 x 100m en accélérant par 100m D = 1'30" 10 x 50m en accélérant 2 par 2 D = 50" 5. 300m éducatifs Souples.							
0,0	0,7	3,5	0,2	4,4							1,5	0,6	2,0	0,3	4,4								
0,0	15,9	79,5	4,5								34,1	13,6	45,5	6,8									

2017					Préparation Traversée de Bordeaux					2017					Préparation Traversée de Bordeaux								
Semaine N°		4			Séances Avril			Objectif :		68		Semaine N°		4			Séances Avril			Objectif :		67	
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1								Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1							
				Base : 1. Nage complète = R = 5" 20 x 50m 25 éducatifs / 25 nage complète 2. Plaquettes seules = R = 10" ou D = 1'00" 20 x 50m Hypoxie 7 Tps 3. Nage complète = D = 1'00" 20 x 50m 25 jambes / 25 nage complète												Base : 1. 2 x * 400m Crawl en variant la Respiration. * 200m par 50m 4 Nages enchaînés. * R = 30" 2. * 12 x 50m Crawl R = 5" / 10" / 15" * 200m dos 3. TEST = 800 m CHRONO 4. * 12 x 50m Crawl R = 5" / 10" / 15" * 200m battements							
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 :		48		Semaine N°		3			Séances Mai			Objectif :		47	
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1								Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1							
				Base : 1. * 200m Dos en Opposition + 2 x 100m 4 Nages R = 10" * 200m Crawl en Opposition + 200m 4 Nages R = 10" 2. Pull Buoy = * 4 x 200m en amplitude D = 4'00" ou R = 30" 3. Jambes = 500m 10m +++ début de chaque 100m. 4. * 200m Educatifs. * 12 x 50m Crawl vite D = 1'00" ou R = 10" * 300m Souples Dos (2 bras). * 6 x 50m Spécialité forte autre que le Crawl D = 1'15" * 300m Souples Dos (2 bras).												Base : 1. 3 x * (200m Crawl + 200m 4 Nages + 200m Dos) R = 30" * 4 x 15m Sprint en 1 coulée / 1 arrivée R = 20" 2. 2 fois la série suivante: 3 x 200m + Vite de 1 à 3 D = 3'50" ou R = 30" 100 Souples 3 x 100m + Vite de 1 à 3 D = 2'00" ou R = 20" 100 Souples 3 x 50m + Vite de 1 à 3 D = 1'00" ou R = 10" 100 Souples 3. 6 x 50 m R = 10" 2 PB Crawl 1 NC Choix							
0,8	0,5	2,1	0,4	3,8							0,2	0,0	3,7	0,2	4,1								
21,1	13,2	55,3	10,5								4,9	0,0	90,2	4,9									

2017					Préparation Traversée de Bordeaux					2017					Préparation Traversée de Bordeaux								
Semaine N°		2			Séances Mai			Objectif :		28		Semaine N°		2			Séances Mai			Objectif :		27	
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1								Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1							
				Base : 1. 2 x * 200m au choix * 6 x 50m Crawl en 25m Resp. Max. 2 x + 25m coudes hauts * 3 x 400m Soutenus R = 30" * 12 x 50m Souples R = 5" * 3 x 200m soutenus R = 20" * 8 x 50m Souples R = 5" * 3 x 100m soutenus R = 10" * 8 x 50m Souples R = 5"												Base : 1. 6 x 200m R = 20" en 1 Crawl / 1 Dos / 1 Brasse 2. 4 x 400m R = 30" 1 Nage complète / 1 P.B. 3. 20 x 50m en 3 Crawl / 1 Brasse 4. 200m éducatifs Crawl 2 mouvements tête sortie de l'eau / 10 mouvements normaux							
0,0	0,0	4,1	0,4	4,5							0,8	0,8	1,8	0,6	4,0								
0,0	0,0	91,1	8,9								20,0	20,0	45,0	15,0									

2017				Préparation Traversée de Bordeaux				2017				Préparation Traversée de Bordeaux			
Semaine N°		1		Séance 15 derniers jours		Objectif : 13		Semaine N°		1		Séance 15 derniers jours		Objectif : 12	
Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1				Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance N° 1			
			0,6	Base :								Base :			
				1. 600m lents au choix & techniques.						0,3		1. * 300m Crawl & Dos Souples et amples.			
				2. Jambes =						0,3		* 3 x 100m 4 Nages R = 10"			
	0,4			* 8 x (15m vite / 35m souples) R = 20"							0,3	* 6 x 50m éducatifs crawl R = 15" / 20"			
				3. P.B. =							0,2	2. Sprint = 2 x 25m Chronos + 75m Souples.			
				* 8 x (15m fréquencés hypoxie / 35m R.A.) D = 1'30"								ou 50m Sprint Technique + 150m éducatifs.			
			0,4	4. 4 x 100 allure course 800 m							0,2	3. Jambes = 200m faciles & techniques.			
				50m souples								4. P.B. : 600m faciles au choix.			
			0,6	5. 200m Souples au choix.							0,6	5. 400 facile			
			0,2												
0,4	0,4	0,8	0,6	2,2				0,6	0,2	0,8	0,7	2,3			
18,2	18,2	36,4	27,3					26,1	8,7	34,8	30,4				