

2017				2017				2017				2017															
Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux															
Semaine N° 5				Semaine N° 5				Semaine N° 5				Semaine N° 5															
Séances Avril				Séances Avril				Séances Avril				Séances Avril															
Objectif : 70				Objectif : 69				Objectif : 68				Objectif : 68															
Séance N° 1 Base : 1. 900 m en 300 crawl / 300 brasse / 300 dos 2. 2 x * 9 x 100m R = 20° * 600m P.B. Souples R = 30° Etre le plus régulier possible sur les 100 m 3. 100 m dos				Séance N° 1 Base : 1. 200m Crawl & Dos 20 x 50 m * 2 crawl R = 5° & 2 Dos R = 5° & 2 Brasse R = 5° & 2 Crawl R = 5° * 4 au choix R = 10° * 2 crawl R = 5° & 2 Dos R = 5° & 2 Brasse R = 5° & 2 Crawl R = 5° * 200m Dos & Crawl en 25m Rattrappés par bras 2. 4 x 400m Crawl Puls. - 150 R = 30° 8 x 50m 1 Vite R = 10° 1 facile R = 20° 3. Jambes = 600 m en variant les nages				Séance N° 1 Base : 1. * 600m en 25m Crawl / 25m au choix R = 20° * 8 x 25m vite R = 20° * 500m en 200m brasse / 50m Dos 2 bras. R = 45° 2. 3 x 800m Crawl Force Propulsive R = 45° 3. Pull Buoy et Jambes = * 700m variées au choix.				Bras Jbes N.C. Educ. 0,9 1,8 1,2 0,1 0,0 1,2 2,8 0,0 0,0 30,0 20,0 0,0				Bras Jbes N.C. Educ. 0,2 1,0 0,2 0,2 1,6 0,8 0,6 0,0 0,6 3,2 0,2 0,0 10,0 20,0 0,0				Bras Jbes N.C. Educ. 0,6 0,2 0,5 2,4 0,7 0,0 0,7 3,5 0,2 0,0 10,0 20,0 0,0				Bras Jbes N.C. Educ. 0,5 0,2 0,1 0,1 0,0 0,0 2,9 0,1 0,0 10,0 20,0 0,0			

2017				2017				2017				2017															
Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux															
Semaine N° 4				Semaine N° 4				Semaine N° 4				Semaine N° 4															
Séances Avril				Séances Avril				Séances Avril				Séances Avril															
Objectif : 70				Objectif : 69				Objectif : 68				Objectif : 68															
Séance N° 1 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				Séance N° 1 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 = 800 m CHRONO 4. * 12 x 50m Crawl R = 5° / 10° / 15° * 200m battements				Séance N° 1 Base : 1. 600 m dos 2. 3 x 700 m Facile!!! en 2 x 300 crawl 50 crawl water polo R = 10° 3. 6 x 50 m 25m le plus relâché possible sans respirer 25 m dos				Bras Jbes N.C. Educ. 0,5 0,5 1,0 0,5 0,5 1,0 0,5 1,0 0,5 33,3 16,7 33,3 16,7				Bras Jbes N.C. Educ. 1,2 0,6 0,2 0,8 0,6 0,2 0,0 0,2 3,4 0,0 0,0 10,0 20,0 0,0				Bras Jbes N.C. Educ. 0,6 2,1 0,2 0,1 0,0 0,0 2,9 0,1 0,0 10,0 20,0 0,0				Bras Jbes N.C. Educ. 0,5 0,1 0,1 0,0 0,0 2,9 0,1 0,0 10,0 20,0 0,0			

2017				2017				2017				2017															
Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux															
Semaine N° 3				Semaine N° 3				Semaine N° 3				Semaine N° 3															
Séances Mai				Séances Mai				Séances Mai				Séances Mai															
Objectif : 50				Objectif : 49				Objectif : 48				Objectif : 48															
Séance N° 1 Base : 4. 4 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°				Séance N° 1 Base : 1. 900m en 100m Crawl / 50m dos / 100m crawl / 50m Brasse 2. 3 x 1000 m R = 30° 1 en Pull Buoy 1 en Nage complète 1 au choix 3. 100 m dos				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 R = 10° * 300m Souples Dos (2 bras). R = 15° * 6 x 50m Spécialité forte autre que le Crawl R = 15° * 300m Souples Dos (2 bras).				Bras Jbes N.C. Educ. 1,8 0,6 1,2 0,8 1,2 0,0 1,8 1,4 27,3 0,0 40,9 31,8				Bras Jbes N.C. Educ. 0,9 3,0 0,1 0,0 0,0 4,0 0,0 0,0 10,0 20,0 0,0				Bras Jbes N.C. Educ. 0,2 0,2 0,8 1,7 0,8 0,5 2,1 0,4 21,1 13,2 25,3 10,5				Bras Jbes N.C. Educ. 0,5 0,1 0,1 0,0 0,0 2,9 0,1 0,0 10,0 20,0 0,0			

2017				2017				2017				2017															
Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux															
Semaine N° 2				Semaine N° 2				Semaine N° 2				Semaine N° 2															
Séances Mai				Séances Mai				Séances Mai				Séances Mai															
Objectif : 30				Objectif : 29				Objectif : 28				Objectif : 28															
Séance N° 1 Base : 1. 800m en Dos et Crawl 2. 8 x 250m Crawl accélération au choix sur le dernier 50m R = 45° 3. PB = * 6 x 50m Chronos +++ R = 30° * 100m Souples 4. 400 souples				Séance N° 1 Base : Endurance Aérobic et seuil Aérobic 1. * 400m Crawl lent * 16 x 50m en 1 crawl / 1 crawl Resp. 5 Tps 2. 6 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 R = 20°) * 100m Souples R = 30° à 40° 4. 4 x (25m Vite R = 5° + 25m Souples) R = 30°				Séance N° 1 Base : 1. 2 x * 200m au choix * 6 x 50m Crawl en 25m Resp. Max. 2 x + 25m coudes hauts 2. * 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°				Bras Jbes N.C. Educ. 0,8 2,0 0,3 0,1 0,4 0,0 0,4 2,4 0,8 0,0 11,1 66,7 22,2				Bras Jbes N.C. Educ. 0,4 0,8 2,4 0,6 0,1 0,1 2,4 1,0 0,9 0,1 54,5 22,7 20,7 2,3				Bras Jbes N.C. Educ. 0,4 1,2 0,6 0,6 0,4 0,0 0,0 4,1 0,4 0,0 10,0 20,0 0,0				Bras Jbes N.C. Educ. 0,5 0,1 0,1 0,0 0,0 2,9 0,1 0,0 10,0 20,0 0,0			

2017				2017				2017				2017															
Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux				Préparation Traversée de Bordeaux															
Semaine N° 1				Semaine N° 1				Semaine N° 1				Semaine N° 1															
Séance 15 derniers jours				Séance 15 derniers jours				Séance 15 derniers jours				Séance 15 derniers jours															
Objectif : 15				Objectif : 14				Objectif : 13				Objectif : 13															
Séance N° 1 Base : 1. 500m Crawl & Dos. 2. P.B. = 10 x 50m Resp. 3 / 5 Tps R = 5° 3. Jambes = * 400m au choix R = 1'30" * 2 x (25m Spé Vite / 25m Souples) + du Tps 4. 8 x 100m Crawl "techniques" R = 10° 5. 200m Dos 6. 2 x 25m Sprint "technique" / 25m Souples 7. 200m Souples au choix.				Séance N° 1 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.				Séance N° 1 Base : 1. 600m lents au choix & techniques. 2. Jambes = 8 x (15m vite / 35m souples) R = 20° 3. P.B. = 8 x (15m fréquencés hypoxie / 35m R.A.) R = 30° 4. 4 x * 100 allure course 800 m * 50m souples 5. 200m Souples au choix.				Bras Jbes N.C. Educ. 0,5 0,5 0,5 0,8 0,2 0,1 0,2 0,5 0,5 1,3 0,5 17,3 17,3 46,4 17,3				Bras Jbes N.C. Educ. 0,6 0,8 0,6 0,4 0,3 0,1 0,1 0,8 0,8 0,6 0,7 29,6 22,2 22,2 25,9				Bras Jbes N.C. Educ. 0,6 0,4 0,4 0,4 0,6 0,2 0,4 0,4 0,8 0,8 10,2 10,2 26,4 27,3				Bras Jbes N.C. Educ. 0,5 0,1 0,1 0,0 0,0 2,9 0,1 0,0 10,0 20,0 0,0			