Saison 2014 / 2015	Traversée de Bordeaux		Saison 2014 / 2015	Traversée de Bordeaux	
Semaine N° 1	Théme	Préparation 1700m traversée	Semaine N° 1	Théme	Préparation 1700m traversée

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance nageurs confirmés	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance nageurs confirmés
				Base : AEROBIE / TECHNIQUE					**Base :**
	0,2	0,8	0,2	1. 1200m en Nageant 2 x :				0,4	1. * 400m en 50m Crawl Contraction Poing / 50m Dos Bras Tendus
				* 150m Crawl + 150m Dos (Jbes / éduc. / N.C.)			0,8		* 8 x 100m 4 Nages 1 à l'endroit / 1 à l'envers D = 1'45"
				* 150m Crawl + 150m Brasse (Jbes / éduc. / N.C.)		0,2			* 200m Batts de Dos Bras en extension
		0,2	0,2	2. 16 x 25m 2 par Nage R = 20" / 30" en			2,0		2. 5 x 400m Crawl faciles en Puissance D = 6'00"
				> Impairs éducatifs & Pairs N.C. Progressifs					
									3. 1200m en :
		0,6		3. 2 x * 300m Crawl D = 5'15"	0,8				* 200m P.B. Resp. 7 Tps R = 10"
		0,6		* 3 x 100m 2 Nages D = 2'00"		0,4			* 100m Jambes 4 Nages R = 10"
		0,8		* 2 x 200m 4 Nages D = 3'45"					
				4. 600m nagés en 4 x =					
0,4				* 100m P.B. Resp. 3 Tps					
	0,2			* 50m Jambes 4 Nages "étirés"					
0,4	0,4	3,0	0,4	**4,2** Kilométrage de la SEANCE	0,8	0,6	2,8	0,4	**4,6** Kilométrage de la SEANCE
9,5	9,5	71,4	9,5	**100** % réalisés dans la séance	17,4	13,0	60,9	8,7	**100** % réalisés dans la séance

Saison 2014 / 2015	Traversée de Bordeaux		Saison 2014 / 2015	Traversée de Bordeaux	
Semaine N° 1	Théme	Préparation 1700m traversée	Semaine N° 1	Théme	Préparation 1700m traversée

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance nageurs confirmés	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance nageurs confirmés
				Base : AEROBIE / MIXTE / TECHNIQUE					**Base : AEROBIE / VITESSE > TECHNIQUE**
		0,6		1. * 600m Crawl Alactique "virages des 100m.			1,0		1. 1000m en * 150m Crawl + 100m Dos + 150m Crawl + 100m 4 Nages
		0,4		* 8 x 50m 4 Nages par 12,50m R = 15"					* 150m Crawl + 100m Brasse + 150m Crawl + 100m 4 Nages
			0,4	* 400m Dos Rattrappés Opposition					
							0,2	0,2	2. 8 x 50m 2 Nages R = 30" en :
		1,6		2. 4 x * 400m 4 Nages "moins de mouvements" R = 5"					* Impairs : éducatifs & Pairs N.C. : progressifs
		0,4		* 100m Crawl Vite R = 30"					
							1,2		3. 6 x 200m Amples et bien coordonnés en :
	0,4			3. Jambes = 400m Dans l'eau très profonds					* 2 Crawl D = 3'30" / 1 en 4 Nages D = 3'45"
				4. P.B. =			0,2		4. 200m Souples.
0,8				800m Resp. 5Tps, nagés bien en puissance					
						0,3	0,3	0,3	5. 6 x 150m en (50m Jambes / 50m éducatifs / 50m N.C.) R = 30"
		0,4		5. 400m Souples					en Pap. / Crawl / Dos / Crawl / Brasse / Crawl
							0,5		6. 2 x * 30m SPRINT + 20m Souples R = 45"
									* 25m SPRINT + 25m Souples R = 45"
									* 20m SPRINT + 30m Souples R = 45"
									* 15m SPRINT + 35m Souples R = 45"
									* 100m Souples R = 45"
0,8	0,4	3,4	0,4	**5,0** Kilométrage de la SEANCE	0,0	0,3	3,4	0,5	**4,2** Kilométrage de la SEANCE
16,0	8,0	68,0	8,0	**100** % réalisés dans la séance	0,0	7,1	81,0	11,9	**100** % réalisés dans la séance

Saison 2014 / 2015	Traversée de Bordeaux		Saison 2014 / 2015	Traversée de Bordeaux	
Semaine N° 1	Théme	Préparation 1700m traversée	Semaine N° 1	Théme	Préparation 1700m traversée

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance nageurs confirmés	Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance nageurs confirmés
				Base : Endurance Aérobie, Anaérobie Lactique.					**Base :**
		0,9		1. 900m en 100m Dos & 50m 4 Nages ++				0,2	1. * 200m Crawl les bras TENDUS.
							0,8		* 800m par 200m 4 Nages enchaînés
		1,0		2. 4 x * 250m Crawl Amples				0,2	* 200m Crawl les bras TENDUS.
				et accélération progressive sur le dernier 50m					
							0,9		2. 3 x * 3 x 100m Crawl + Vite de 1 à 3 D = 1'40"
				* D = 4'00"				0,9	* 300m Brasse Resp. 1/2 Tps & 1/3 Tps D = 6'30"
							0,5		3. 10 x 50m Crawl Faciles D = 50"
			0,3	3. 6 x * 30" Sprint maintenu par un tierce					
		1,8		* 6 x 50m Crawl ou Dos "technique & Amples" D = 1'00"		0,5			4. Jambes Palmes =
									500m au train D = 8'15"
						0,2		0,2	5. 400m P.B. Dos "technique" roulis latéraux exagérés.
0,0	0,0	3,7	0,3	**4,0** Kilométrage de la SEANCE	0,0	0,7	2,2	1,5	**4,4** Kilométrage de la SEANCE
0,0	0,0	92,5	7,5	**100** % réalisés dans la séance	0,0	15,9	50,0	34,1	**100** % réalisés dans la séance