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 moyens
				Base :
		0,6		1. 600m Amples au choix
		0,4		2. 8 x * 25m sans respirer
				* 25m Souples R = 15"
1,2				3. 1200m P.B. en Dos ou crawl Resp. 5 Tps
		0,8		4 800m NC crawl ou Dos
1,2	0,0	1,8	0,0	**3,0**
40,0	0,0	60,0	0,0	**100**

Kilométrage de la SEANCE
% réalisés dans la séance

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance nageurs moyens
				Base :
		1,2		1. * 300m Crawl + 100m au choix + 200m Crawl +
				* 200m au choix + 100m Crawl + 3 x100m au choix
		0,2		2. * 200m Crawl 25 rapide / 25 lent
0,8				* PB = 16 x 50m 5Tps R = 15"
0,2				* PB = 8 x 25m 1 respiration dans le 25m R = 10"
	0,6			3. Jambes = 6 x 100m Pieds dans l'eau très profonds
0,5				5. 500m P.B. Souples
1,5	0,6	1,4	0,0	**3,5**
42,9	17,1	40,0	0,0	**100**

Kilométrage de la SEANCE
% 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 moyens
				Base :
0,2	0,2	0,6		1. 200m Crawl + 200m Jambes + 200m crawl
				+ 200m P.B. + 200m crawl
			0,6	2. 12 x 50m Crawl D = 1'10"
				> 1 Jbes costales / 1 Normal / 1 tête sortie de l'eau / 1 Normal
		0,2		3. 200m Dos Souples.
	0,2	0,2	0,3	4. 6 x 100m crawl R = 20" à 30"
				en 25m Jbes / 50m éducatifs / 25m Nage complète
		0,2		5. 200m Dos Souples.
		0,6		6. 2 x * 2 x 25m Sprint R = 25m Sples + 45".
				* 4 x 15m Sprint + 10m Souples en Crawl
				* 100m Souples
		0,8		7. 800m Crawl Amples en travaillant la coordination
0,2	0,4	2,6	0,9	**4,0**
5,0	8,8	63,8	22,5	**100**

Kilométrage de la SEANCE
% réalisés dans la séance

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance nageurs moyens
				Base : AEROBIE / I.T. variation de rythme
		0,7	0,3	1. 400m Crawl + 200m 4 Nages
				+ 300m Dos Poings fermés + 100m 4 Nage
		2,0		2. 20 x 100m Crawl D = 1'30" en
				* 2 Moins de Mvts de Bras
				* 2 Moyens
				* 1 le 2ème 50m très Vite
				3. P.B. =
0,6				600m en 25m Brasse / 25m Crawl
			0,2	4. 200m Educatifs en R.A.
0,6	0,0	2,7	0,5	**3,8**
15,8	0,0	71,1	13,2	**100**

Kilométrage de la SEANCE
% 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 moyens
				Base : AEROBIE / TECHNIQUE / Musculation dans l'eau.
		0,2		1. * 200m Crawl Minimum de Cycles
			0,4	* 400m 4 Nages en 1 bras par 25m, l'autre à la cuisse
		0,2		* 200m Dos Minimum de Cycles
				2. Plaquettes P.B. =
0,8				8 x 100m Resp. 7Tps, derniers 25m +++ D = 1'45"
	0,6			3. Jambes = 600m en 50m Crawl dans l'eau / 50m au choix
		0,6		4. 600m en 2 x
				200m 4 Nages Vite + 100m Dos Tête très Haute
			0,2	5. 200m Educatifs en R.A.
0,8	0,6	1,0	0,6	**3,0**
26,7	20,0	33,3	20,0	**100**

Kilométrage de la SEANCE
% réalisés dans la séance

Bras	Jbes	N.C.	Educ.	Séance nageurs moyens
				Base : AEROBIE / TECHNIQUE / Vitesse > fartlek.
		0,6	0,2	1. 800m Dos en :
				* 75m Amples et "technique" / 25m Dos 2 Bras Vite
		1,0		1. 1000m en Crawl en 25m au Sprint au début de chaque 100m
			0,8	2. 16 x 50m 2 Nages (au choix) D = 1'15"
	0,6			3. 600m Batts en 50m Pieds sur l'eau / 50m Pieds dans l'eau
			0,4	4. 400m Educatifs en R.A.
0,0	0,6	1,6	1,4	**3,6**
0,0	16,7	44,4	38,9	**100**

Kilométrage de la SEANCE
% réalisés dans la séance