

Puissance et capacité aérobie + hypoxie

4000

MATERIEL: bidon, PB, Plaq, Palmes, tuba.

● **Echauff: 4x 250 CR/ r: 15"**

1000

① **25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-5 temps/ 100 progressif NC**

② **25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-7 temps/ 100 progressif NC**

③ **25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-5 temps/ 100 progressif NC**

④ **25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-9 temps/ 100 progressif NC**

● **4x (300 CR/ R: 100 CR-Dos LENT+ 20")**

1600

① **6x (25 SPRINT/ 25 LENT)**

② **3x (50 TRES VITE/50 LENT)**

③ **2x (75 VITE/ 75 LENT)**

④ **100 VITE/ 100 LENT/ 100 VITE**

● **200m LENT/ R: 1'**

200

alterner librement CR et Dos mais rester en Nage Complète

● **2x 400m CR MOYEN/ R: 1'**

800

① **Palmes+Plaq+tuba frontal**

② **tuba frontal**

● **retour au calme: 2x200m**

400

(50 CR/ 50 Dos/ 50 BR+batt jbes/ 50 Dos 2 bras+batt jbes)

mercredi 4 mai

Ligne 3

Puissance et capacité aérobie + hypoxie

3600

MATERIEL: bidon, PB, Plaq, Palmes, tuba.

● **Echauff: 4x 200 CR/ r: 15"**

800

- ① **25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-5 temps/ 100 progressif NC**
- ② **25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-7 temps/ 100 progressif NC**
- ③ **25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-5 temps/ 100 progressif NC**
- ④ **25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-9 temps/ 100 progressif NC**

● **4x (300 CR/ R: 100 CR-Dos LENT+ 20")**

1600

- ① **6x (25 SPRINT/ 25 LENT)**
- ② **3x (50 TRES VITE/50 LENT)**
- ③ **2x (75 VITE/ 75 LENT)**
- ④ **100 VITE/ 100 LENT/ 100 VITE**

● **200m LENT/ R: 1'**

200

alterner librement CR et Dos mais rester en Nage Complète

● **2x 300m CR MOYEN/ R: 1'**

600

- ① ***Palmes+Plaq+tuba frontal***
- ② ***tuba frontal***

● **retour au calme: 2x200m**

400

(50 CR/ 50 Dos/ 50 BR+batt jbes/ 50 Dos 2 bras+batt jbes)

mercredi 4 mai

Ligne 4

Puissance et capacité aérobie + hypoxie

3200

MATERIEL: bidon, PB, Plaq, Palmes, tuba.

● **Echauff: 4x 200 CR/ r: 15"**

800

① 25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-5 temps/ 100 progressif NC

② 25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-7 temps/ 100 progressif NC

③ 25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-5 temps/ 100 progressif NC

④ 25 NC/ 25 jbes/ 100 PB 3-9 temps/ 100 progressif NC

● **4x (300 CR/ R: 100 CR-Dos LENT+ 20")**

1600

① 6x (25 SPRINT/ 25 LENT)

② 3x (50 TRES VITE/50 LENT)

③ 2x (75 VITE/ 75 LENT)

④ 100 VITE/ 100 LENT/ 100 VITE

● **150m LENT/ R: 1'**

150

alterner librement CR et Dos mais rester en Nage Complète

● **2x 250m CR MOYEN/ R: 1'**

500

① Palmes+Plaq+tuba frontal

② tuba frontal

● **retour au calme: 150m**

150

(50 CR/ 50 BR+batt jbes/ 50 Dos 2 bras+batt jbes)