

Séance #1. Objectif : Reprise de sensations dans l'eau, et travail du cardio avec les battements

Niveau 1 : 1200m	Niveau 2 : 2300m	Niveau 3 : 3200m
500m nage au choix 4x 50m jambes de battements 100m nage au choix 100m récupération au choix	200m nage au choix 400m alterner crawl et dos chaque 50m 100m 4 nages 8x 50m jambes avec battements 50m crawl 6x100m : alterner : 1 avec 50 en se laissant glisser / 50 normal, 1 en pousser fort l'eau / 50 normal 200m récup au choix	400m nage au choix 200m 4 nages en jambes 200m 4 nages en éduc 200m 4 nage nage complète 4x50m avec 15m rapide/35 souple 400m respiration 3/5/7 6x 100m jambes de battements 50m crawl 6x100m : alterner : 1 avec 50 en se laissant glisser / 50 normal, 1 en pousser fort l'eau / 50 normal 100 récup au choix

Séance #2 Objectif : Doser l'effort dans le progressif afin de pouvoir accélérer au fur et à mesure dans chaque série de 25m.

Niveau 1 : 1200m	Niveau 2 : 2000m	Niveau 3 : 2700m
200m nage au choix 200m 2 nages au choix	200m nage au choix 300m 3 nages au choix	75 crawl / 25 papillon 75 crawl / 25 dos 75 crawl / 25 brasse 3x100m 4 nages
4x100 : 25m crawl progressif / 75 normal	4x50 : 25m crawl progressif / 25 normal	4x100m crawl : 25 progressif, 25 normal, 25m force, 25 normal
100m éducatif au choix	200m éducatif au choix	200m éducatif au choix
200m battements avec planche (sans palmes)	100m dos	200m dos
100 souple au choix	4x100m avec palmes : alterner 100m battements, 100m ondulations	6x100m avec palmes : alterner 100m battements, 100m ondulations
	4x100m crawl bien nagé en essayant de rester sur le même chrono sur chaque	3x200m crawl bien nagé en essayant de rester sur le même chrono sur chaque
	200 souple au choix	100m souple au choix

Séance #3 Objectif : Améliorer l'efficacité en réduisant le nombre de coups de bras par longueur

Niveau 1 : 1000m	Niveau 2 : 2200m	Niveau 3 : 2900m
<p>200m au choix 2x100m 2 nages 100m éduc au choix 100 dos</p> <p>4x50m : nager en faisant le moins de coup de bras possible par longueur.</p> <p>100m en essayant de ne pas dépasser le nombre de coups de bras du début +5 coups par 50m.</p> <p>100 souple au choix</p>	<p>200m au choix 3x100m 4 nage 2x100m éduc au choix 100 dos</p> <p>6x50m : nager en faisant le moins de coup de bras possible par longueur.</p> <p>2x100m en essayant de ne pas dépasser le nombre de coups de bras du début +5 coups par 50m.</p> <p>500m crawl plaquettes</p> <p>2x100m battements : 25 rapides, 75 normaux 200 souple au choix</p>	<p>200m au choix 6x100m 4 nage 200m éduc au choix 200 dos</p> <p>6x50m : nager en faisant le moins de coup de bras possible par longueur.</p> <p>2x100m en essayant de ne pas dépasser le nombre de coups de bras du début +5 coups par 50m.</p> <p>600m crawl plaquettes</p> <p>4x100m battements : 25 rapides, 75 normaux 200 souple au choix</p>

Séance #4 Objectif : Tenir les temps de départ sur les séries !

Niveau 1 : 1100m	Niveau 2 : 2400m	Niveau 3 : 3300m
200m au choix	2x250 :	200 crawl
6x50m : allure 1 à 3	100 crawl	150 brasse
100m récup au choix	75 brasse	100 dos
6x50m : départ : meilleur temps de la série précédente + 15 secondes	50 dos	50 papillon
200m récup au choix	25 papillon	12x100m : allure 1 à 3
	6x100m : allure 1 à 3	100m récup au choix
	100m récup au choix	10x50m départ 60 secondes
	8x50m départ 60 secondes	200m respi 3/5/7
	200m respi 3/5/7	4x100 m palmes : 75 ondulations, 25 papillon
	2x100 m palmes : 75 ondulations, 25 papillon	2x100m battements avec palmes
	2x100m : 75 battements avec palmes, 25 crawl	200 souple au choix
	200 souple au choix	

Séance #5 Objectif : Travail de résistance sur des séries plus longues

Niveau 1 : 1200m	Niveau 2 : 2200m	Niveau 3 : 3300m
100m au choix 300m 3 nages au choix	200m au choix 4x100 : 25 papillon / 75 crawl	200m au choix 8x100 : 25 papillon / 75 crawl
4x50 : 25 vite / 25 récup	4x50 : 25 vite / 25 récup	4x100m : 25 bn / 25 prog / 50 bn 25 prog / 25 bn / 25 vite / 25 bn 25 bn / 50 prog / 25 bn 25 bn / 25 prog / 25 vite / 25 bn
100m souple au choix 4x100 récup 15 secondes	100m 4 nage souple 4x100 départ meilleur temps + 40s	200m 4 nage souple 6x100 départ meilleur temps + 40s 200m brasse glisse 2x100m avec le même temps de départ
100 souple au choix	200m brasse glisse 2x100m avec le même temps de départ 400m plaquettes 100 souple	600m plaquettes 100 souple