

SÉANCE NATATION SAMEDI 23 JANVIER

ENTRAÎNEMENT DE 6h30 à 8h	
GROUPE CONFIRME	GROUPE PERFECTIONNEMENT
<p><u>ÉCHAUFFEMENT 1200m :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>3 * 100 r=15"</u> en Crawl• <u>3 * 100 r=15"</u> en 50 Brasse – 50 Crawl• <u>3 * 100 r=15"</u> en 50 dos – 50 Crawl• <u>3 * 100 r=15"</u> en 25 pap – 75 Crawl <p><u>CORPS DE SÉANCE 2100 m :</u></p> <p>Bloc à réaliser 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>2*100 m r=15"</u> en 50 éducatif *– 50 Crawl• <u>6*50 m r=10"</u> avec 2 en Cr 3 temps – 2 en Cr 5 temps – 2 en 20 vite 30 facile• <u>200 m</u> facile égalité de coup de bras <p>* Éducatif 1^{er} bloc = double appuis / Éducatif 2nd bloc = 3 appuis bras Droit- 3 appuis bras Gauche / Éducatif 3^{ème} bloc = retour coude haut avec doigts sur l'eau.</p> <p><u>RECUPERATION 300m:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>300 m</u> au choix <p>TOTAL : 3600 m</p>	<p><u>ÉCHAUFFEMENT 800m :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>2 * 100 r=15"</u> en Crawl• <u>2 * 100 r=15"</u> en 50 Brasse – 50 Crawl• <u>2 * 100 r=15"</u> en 50 dos – 50 Crawl• <u>2 * 100 r=15"</u> en 25 Ondulation – 75 Crawl <p><u>CORPS DE SÉANCE 1400 m :</u></p> <p>Bloc à réaliser 2 fois :</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>2*100 m r=15"</u> en 50 éducatif – 50 Crawl• <u>6*50 m r=10"</u> avec 2 en Cr 3 temps – 2 en Cr 5 temps – 2 en 20 vite 30 facile• <u>200 m</u> facile égalité de coup de bras <p>* Éducatif 1^{er} bloc = double appuis / Éducatif 2nd bloc = 3 appuis bras Droit- 3 appuis bras Gauche</p> <p><u>RECUPERATION 400m:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>400 m</u> au choix <p>TOTAL : 2600 m</p>

ENTRAÎNEMENT DE 8h à 9h (Une ligne d'eau sera réservé pour les nageurs débutants avec un contenu spécifique)

GROUPE CONFIRME

ÉCHAUFFEMENT 1200m :

- 3 * 100 r=15" en Crawl
- 3 * 100 r=15" en 50 Brasse – 50 Crawl
- 3 * 100 r=15" en 50 dos – 50 Crawl
- 3 * 100 r=15" en 25 pap – 75 Crawl

CORPS DE SÉANCE 1400 m :

Bloc à réaliser 2 fois :

- 2*100 m r=15" en 50 éducatif *– 50 Crawl
- 6*50 m r=10" avec 2 en Cr 3 temps – 2 en Cr 5 temps – 2 en 20 vite 30 facile
- 200 m facile égalité de coup de bras

* Éducatif 1^{er} bloc = double appuis / Éducatif 2nd bloc = 3 appuis bras Droit- 3 appuis bras Gauche / Éducatif 3^{ème} bloc = retour coude haut avec doigts sur l'eau.

RECUPERATION 300m:

- 300 m au choix

TOTAL : 2900 m

GROUPE PERFECTIONNEMENT

ÉCHAUFFEMENT 600m :

- 2 * 100 r=15" en Crawl
- 2 * 100 r=15" en 50 Brasse – 50 Crawl
- 2 * 100 r=15" en 50 dos – 50 Crawl

CORPS DE SÉANCE 1200 m :

Bloc à réaliser 2 fois :

- 2*100 m r=15" en 50 éducatif – 50 Crawl
- 4*50 m r=10" avec 1 en Cr 3 temps – 1 en Cr 5 temps – 2 en 20 vite 30 facile
- 200 m facile égalité de coup de bras

* Éducatif 1^{er} bloc = double appuis / Éducatif 2nd bloc = 3 appuis bras Droit- 3 appuis bras Gauche

RECUPERATION 400m:

- 400 m au choix

TOTAL : 2200 m