

## Plannif Estivale du Caen Tri !

SEMAINE	Séance cap 1	Séance cap 2	Séance nat 1	Séance nat 2
<b>Semaine 28</b> <b>10 au 15 / 07</b>	<b>MIXTE (tempo + vitesse)</b>  <u>Echauffement :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <u>Corps de Séance :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' tempo r=2'</li> <li>• 10*(15" Vite 45" récup)</li> <li>• 10' tempo</li> </ul> <u>Récup :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<b>VMA</b>  <u>Echauffement :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <u>Corps de Séance :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10* (30" VMA / 30" récup)</li> <li>• 4' récup</li> <li>• 10* (30" VMA / 30" récup)</li> </ul> <u>Récup :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<b>Tempo</b>  <b>2x400</b> : 300 Cr / 100 4N  <b>8x50</b> : 25 Gd Chien / 25 Cr  <b>8x100</b> : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 50 Educ / 50 4N  <b>Bloc Tempo :</b> <b>500 / 400 Pull / 300 / 200 Pull / 100</b> r: 45 / 30 / 15 / 10  <b>100 recup au choix</b>  <b>TOTAL : 3500m</b>	<b>SEUIL</b>  <b>600</b> : 100 Cr / 50 par nage  <b>8x50</b> : 25 Batt / 25 Cr  <b>4x100 : 4N</b>  <b>6x150</b> : 1 en 50 Educ retour aérien / 100 dégressif 1 en 50 Educ prise d'appuis / 100 dégressif  <b>8x50</b> : allure course  <b>300</b> : 25 Batt / 25 Dos / 100 au choix <b>TOTAL : 3000m</b>
<b>Semaine 29</b> <b>17 au 23 / 07</b>	<b>MIXTE (tempo + vitesse)</b>  <u>Echauffement :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <u>Corps de Séance :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 * 5' avec (4'30" tempo + 30" vite) r=1'30"</li> </ul> <u>Récup :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<b>SEUIL</b>  <u>Echauffement :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <u>Corps de Séance :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2' / 3' / 4' / 4' / 3' / 2'</li> <li>• r= ½ temps d'effort</li> </ul> <u>Récup :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<b>Tempo + vitesse</b>  <b>300</b> en 75 Cr 25 batt <b>300</b> en 75 Cr 25 nage au choix <hr/> <b>8*200 tempo r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en pull 1 en NC</li> </ul> <b>8*50 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 sprint 35 récup</li> </ul> <hr/> <b>4*100 r=20"</b> en 25 bras D 25 bras G 50 Cr <b>TOTAL 3000m</b>	<b>VMA</b>  <b>8*100 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Cr 25 Choix</li> <li>• 1 en 50 éduc 50 Cr 5 temps</li> </ul> <hr/> <b>6*50 r=15"</b> en 35 VMA 15 récup <b>300</b> en 75 Cr 25 Br <b>6*100 r=20"</b> en 25 VMA 25 lent <b>300</b> en 75 Cr 25 Dos <b>6*50 r=15"</b> en 35 VMA 15 lent <hr/> <b>400 palmes</b> en 50 batt costal 50 Cr <b>TOTAL 3000m</b>

<p><b>Semaine 30</b> 24 au 30 /07</p>	<p><b>MIXTE (tempo + vitesse)</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6' tempo r=1'</li> <li>• 6*(15" vite / 45" récup)</li> <li>• 6' tempo r=1'</li> <li>• 6*(15" vite / 45" récup)</li> <li>• 6' tempo</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>VMA</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6* (1' VMA / 1" récup)</li> <li>• 4' récup</li> <li>• 6* (1' VMA / 1" récup)</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>Tempo</b></p> <p><b>12x100 :</b> 2 en Cr / 1 en 4N / 1 en 25 Batt Dos - 25 Dos - 25 Jbs Br - 25 Br</p> <p><b>3x200 :</b> 50 Educ / 50 Cr 3 tps / 50 Cr 5 tps / 50 Cr progressif</p> <p><b>Bloc tempo :</b>  <b>400 Pull plaquettes</b> r:30s  <b>200 NC</b> r:15s  <b>400 Pull</b> r:30s  <b>200 NC</b> r:15s  <b>400 NC :</b> 25 pap / 75 Cr r:30s  <b>200 NC</b></p> <p><b>200 recup au choix</b></p> <p><b>TOTAL : 3800m</b></p>	<p><b>SEUIL</b></p> <p><b>4x250 :</b> 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 Pap</p> <p><b>8x50 :</b> 25 Educ Dos / 25 Dos 25 Educ Br / 25 Br</p> <p><b>2x200 : Palmes :</b> 50 Batt / 50 Cr / 50 Ondul / 50 Cr progressif</p> <p><b>4x50 :</b> 15 <b>Sprint</b> / 35 Ampli r:20</p> <p><b>6x100 : Allure course</b> r:30s</p> <p><b>2x50 : Vite</b> r:20s</p> <p><b>4x100 : Pull :</b> 1 en respi 2 / 2 / 7 1 en Cr - cp de bras</p> <p><b>100 recup au choix</b></p> <p><b>TOTAL : 3200m</b></p>
<p><b>Semaine 31</b> 31 / 07 au 06 / 08</p>	<p><b>MIXTE (tempo + vitesse)</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' tempo r=3'</li> <li>• 6*(1' ↗ / 30" récup)</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>SEUIL</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6*3' Seuil r=1'30"</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>Tempo + vitesse</b></p> <p><b>800 en 150 Cr 25 Br 25 Dos</b></p> <hr/> <p>A faire 4x (1 en pull / 1 en NC) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>400</b> tempo</li> <li>• <b>2*50 r=20"</b> en 20 sprint 30 récup</li> </ul> <hr/> <p><b>200 batt planche</b>  <b>↗TOTAL 3000m</b></p>	<p><b>VMA</b></p> <p><b>9*100 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50 Cr 50 Br</li> <li>• 1 en 50 Cr 50 Dos</li> <li>• 1 en 50 batt 50 Cr ↗</li> </ul> <hr/> <p><b>800 en 50VMA 50 lent</b>  <b>200 en 75 cr 25 dos</b>  <b>800 pull en 50 VMA 50 lent</b></p> <hr/> <p><b>300 en 50 Cr rattrapé 50 dos</b></p>

<p><b>Semaine 32</b> 7 au 13 / 08</p>	<p><b>MIXTE (tempo + vitesse)</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6*4' avec (1' ↗ + 3' tempo) r=1'</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>VMA</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8* (45" VMA / 45" récup)</li> <li>• 4' récup</li> <li>• 8* (45" VMA / 45" récup)</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>Tempo</b></p> <p><b>9x100 :</b> 1 en Cr 1 en 25 Batt / 25 Dos / 50 Cr 1 en 4N</p> <p><b>4x200 : Palmes</b> 1 en 50 Ondul / 150 Cr coulée + 1 en 50 Toupie / 50 Ondul / 100 Cr progressif</p> <p><b>Bloc Tempo :</b> <b>2x500 : Pull Plaquettes</b> r:45s <b>2x300 : NC</b> r:30s <b>4x100 : Pull</b> r:15s</p> <p><b>2x100 : 4N</b></p> <p><b>100 recup au choix</b></p> <p><b>TOTAL : 4000m</b></p>	<p><b>SEUIL</b></p> <p><b>400 Cr</b></p> <p><b>4x100 :</b> 50 Educ Dos / 50 Cr</p> <p><b>4x100 :</b> 50 Educ Br / 50 Cr</p> <p><b>4x100 :</b> 4N</p> <p><b>8x100 : Seuil</b> r:15s</p> <p><b>400 Pull = cp de bras</b></p> <p><b>8x100 : Seuil</b> r:15s</p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 3000m</b></p>
<p><b>Semaine 33</b> 14 au 20 /08</p>	<p><b>MIXTE (tempo + vitesse)</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12' tempo r=2'</li> <li>• 8*(30' VMA / 1' récup)</li> <li>• 12, tempo</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>SEUIL</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2' / 4' / 6' / 4' / 2'</li> <li>• r= ½ temps d'effort</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>Tempo + vitesse</b></p> <p><b>3*200r=20"</b> en 100 Cr 50 4N 50 Choix</p> <p><b>4*100 r=15"</b> en 25 bras D 25 bras G 25 Cr rattrapé 25 Cr</p> <hr/> <p><b>1000m</b> tempo palmes</p> <p><b>10*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Vite 25 récup</li> <li>• 1 en Cr 5 temps</li> </ul> <hr/> <p><b>2*250</b> en 100 Cr 25 dos 100 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>VMA</b></p> <p><b>400</b> en 75 Cr 25 choix</p> <p><b>4*100</b> en 25 Bras D 25 Bras G 25 Cr rattrapé</p> <p><b>8*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr ↗</li> <li>• 1 en 25 batt dos 25 dos</li> </ul> <hr/> <p><b>15*100 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en 75 VMA 25 Brasse</li> <li>• 1 en pull 5 temps</li> </ul> <hr/> <p><b>300</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>

<p><b>Semaine 34</b> 21 au 27 / 08</p>	<p><b>MIXTE (tempo + vitesse)</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' tempo r=3'</li> <li>• 10' tempo r=2'</li> <li>• 8*(20" vite / 40" récup)</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>VMA</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6*(1' VMA/1' récup)r=2'</li> <li>• 6*(45" VMA / 45" récup) r=2'</li> <li>• 6*(30" VMA / 30" récup)</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>Tempo</b></p> <p><b>4x150 :</b> 50 Cr / 50 Br / 50 Dos</p> <p><b>12x50 :</b> 1 en Educ prise d'appui 1 en Cr 1 par nage</p> <p><b>6x100 :</b> 1 en Batt / 1 en 4N</p> <p><b>800 : Tempo : Pull</b> <b>100 :</b> 50 Educ Prise d'appui / 50 Educ retour aérien</p> <p><b>800 : Tempo NC</b> <b>100 : 4N</b> <b>400 : Tempo</b> <b>100 :</b> 50 Educ Prise d'appui / 50 Educ retour aérien</p> <p><b>100 recup au choix</b> <b>TOTAL : 4200m</b></p>	<p><b>SEUIL</b></p> <p><b>20x50 :</b> 2 en Cr 1 en 25 Batt / 25 ondul 1 en Educ 1 par nage</p> <p><b>8x100 : Seuil r:20s</b> <b>200 recup</b> <b>8x100 : Seuil r:20s</b></p> <p><b>2x250 : Palmes :</b> 50 ondul / 100 Cr / 75 Dos / 25 Pap</p> <p><b>200 recup au choix</b></p> <p><b>TOTAL : 3500m</b></p>
<p><b>Semaine 35</b> 28 / 08 au 03 / 09</p>	<p><b>MIXTE (tempo + vitesse)</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4*6' (5'30" tempo 30" vite) r=2'</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>SEUIL</b></p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 * 2' Seuil + 6' Seuil + 2 * 3' Seuil</li> <li>• r= ½ temps d'effort</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b>Tempo + vitesse</b></p> <p><b>12*50 r=5"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en Br</li> <li>• 1 en Dos</li> <li>• 1 en 25 ondul 25 pap</li> </ul> <hr/> <p><b>600</b> tempo avec 2 inspis frontales par 50m</p> <p><b>6*100 r=15"</b> pull tempo</p> <p><b>600</b> tempo avec 4 appuis en sprint après chaque coulée</p> <hr/> <p><b>300</b> palmes avec 25 batt 75 Cr</p> <p><b>3*100</b> en 50 Cr rattrapé 50 Choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>VMA</b></p> <p><b>5*200</b> en 50 Cr rattrapé 50 Cr 50 Br 50 dos</p> <hr/> <p><b>20*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 en VMA</li> <li>• 1 en 25 Br 25 dos</li> </ul> <hr/> <p><b>600</b> palmes en 100 Cr 100 4N</p> <hr/> <p><b>4*100 r=15"</b> en 25 batt dos 25 dos 25 batt ventral 25 Cr</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>