

Séance	1
Distance	3400
Durée ≈	1h30



ÉCHAUFFEMENT

Dist.	Séance	Explications
400	2x200 cr/dos V1 R20	2x200 en faisant 150m en crawl et 50m en dos à vitesse normale et une récupération de 20 secondes
400	8x50 cr V2 D1	8x50m crawl à vitesse soutenue et un départ court
100	4x25 cr V3 R30	4x25m crawl à vitesse rapide et une récupération de 30 secondes

TRAVAIL TECHNIQUE ET PHYSIOLOGIQUE

Dist.	Séance	Explications
900	2x (2x50 cr palmes D2 avec 15m vite + 50 cr V2 D1+ 100 cr V2 D1+ 200 cr V2 D1)	2x50m avec les palmes en faisant les 15 premiers mètres à fond et en finissant le 50m en souple avec un départ moyen. 50m cr à vitesse soutenue et départ court. 100m crawl à vitesse soutenue et un départ court. 200 crawl à vitesse soutenue et départ court. Le tout à répéter 2 fois.
400	400 cr prog de V1 à V3	400m crawl en progressif. Partir d'une vitesse normale pour finir en rapide.

JAMBES ET BRAS

Dist.	Séance	Explications
400	8x50 jbes cr V2 R10	8x50m en jambes je crawl à vitesse soutenue et une récupération de 10 secondes
800	8x100 cr PP V2 D2	8x100m crawl avec les plaquettes et le pull buoy à vitesse soutenue et un départ moyen

V= Vitesse. R= Repos. D= Départ

Séance	1
Distance	2000
Durée ≈	1h



ÉCHAUFFEMENT

Dist.	Séance	Explications
200	200 cr/dos V1 R20	200 en faisant 150m en crawl et 50m en dos à vitesse normale et une récupération de 20 secondes
200	4x50 cr V2 D1	4x50m crawl à vitesse soutenue et un départ court
100	4x25 cr V3 R30	4x25m crawl à vitesse rapide et une récupération de 30 secondes

TRAVAIL TECHNIQUE ET PHYSIOLOGIQUE

Dist.	Séance	Explications
900	2x (2x50 cr palmes D2 avec 15m vite + 50 cr V2 D1+ 100 cr V2 D1+ 200 cr V2 D1)	2x50m avec les palmes en faisant les 15 premiers mètres à fond et en finissant le 50m en souple avec un départ moyen. 50m cr à vitesse soutenue et départ court. 100m crawl à vitesse soutenue et un départ court. 200 crawl à vitesse soutenue et départ court. Le tout à répéter 2 fois.

JAMBES ET BRAS

Dist.	Séance	Explications
200	4x50 jbes cr V2 R10	4x50m en jambes je crawl à vitesse soutenue et une récupération de 10 secondes
400	4x100 cr PP V2 D2	4x100m crawl avec les plaquettes et le pull buoy à vitesse soutenue et un départ moyen

V= Vitesse. R= Repos. D= Départ

PHILIPPE LUCAS