



Séance 3 du 5 octobre 2019

100 Cr ; 100 D ; 100 Br

4 x 50 Cr (25jbes / 25 NC)

200 Cr (25 educ / 25 NC)

6 x 50 (Cr / Br / D)

15 m rapide / 35 BN

échauffement R20''

3 x 150m gammes palmes

25 battements / 50 jbe droite / 50 jbe gauche / 25 ondul

1 Ventre / 1 Dos / 1 Ventre

8 x 50

4 (15m apnée / 35 souple)

4 (25m apnée vitesse max / 25 souple)

100 souple

4 x 100 Cr PMT (25BN / 25 rapide / 50 BN)

100 souple au choix

8 x 50 Cr amplitude

50 avec petits batt vifs / 50 batt amples

200 souple

Apnées statiques : 10'' ; 20'' ; 30'' ; 45'' ; 1' ; apnée max

8 x 25m

4 (15m apnée / 10 BN) R15''

4 (25m apnée) R30''

échauffement apnées

100m (25 Cr / 15m apnée / 10m BN / 15m apnée / 10 BN / 25m apnée)

50 jambes Br

50 rétro educ

50 retro sans planche

25 Cr / 45'' mannequin sur place

A varier en fonction de la progression des nageurs

200 souple



Séance 4 du 12 octobre 2019

8 x 50 (2Cr / 2D / 2Br / 2 Cr)

4 x 100 1Cr, 1D,1Br, 1Cr (25jbes / 25 NC)

8 x 25 Dep plongé Cr BN

3 x 150m gammes palmes
 25 battements / 50 jbe droite / 50 jbe gauche / 25 ondul
 1 Ventre / 1 Dos / 1 Costal

8 x 50
 4 (15m apnée / 35 souple)
 4 (25m apnée vitesse max / 25 souple)

100 souple

2 x 200 Cr PMT (50 progressif / 50 BN)

100 souple au choix

8 x 50 Cr amplitude
 50 avec petits batt vifs / 50 batt amples

100 D (avec palmes sans masque ni tubas)

Apnées statiques : 10'' ; 20'' ; 30'' ; 45'' ; 1' ; apnée max

6 x 25m
 2 (15m apnée / 10 BN) R15''
 4 (25m apnée) R30''

2 x 100m (25 Cr / 15m apnée / 10m BN / 15m apnée / 10 BN / 25m apnée)
 Sans pousser contre le mur pour les apnées

100 jambes Br

50 rétro educ

50 retro sans planche

relai mannequin sur 25m

200 souple



Séance 5 du 19 octobre 2019

4 x 50 (Cr / D / Br / Cr) R10''

4 x 100 1Cr, 1D, 1Br, 1Cr (25jbes / 25 NC) R10''

8 x 25 Dep plongé Cr BN

200 Cr respi 3/5/7 tps

3 x 150m gammes palmes R20''
25 battements / 50 jbe droite / 50 jbe gauche / 25 ondul
1 Ventre / 1 Dos / 1 Costal

8 x 50 Cr amplitude R15''
50 avec petits batt vifs / 50 batt amples

100 souple

200 Cr PMT (50 progressif / 50 BN)

250 PMT avec le dernier 50 en Dos main en dehors de l'eau (rythme soutenu)

100 souple au choix

Apnées statiques ; 20'' ; 30'' ; 45'' ; 1' ; 1' ; 45'' ; 30''

8 x 25m
2 (15m apnée / 10 BN) R15''
6 (25m apnée) R30''

2 x 100m (25 Cr / 15m apnée / 10m BN / 15m apnée / 10 BN / 25m apnée)
Sans pousser contre le mur pour les apnées

100 Br

2 x 50 rétro educ avec planche

4 x 25 retro sans planche

2 x relai mannequin sur 25m

100 souple

A moduler en fonction de l'état de fatigue....

3350m



Séance 6 du 9 novembre 2019

4 x 150 (Cr / D / Br) R10''
50 educ / 50jbes / 50 NC

8 x 25 Dep plongé Cr BN (de chaque coté du bassin)

200 Cr respi 3/5/7 tps

2 x 150m gammes palmes R20''
25 battements / 50 jbe droite / 50 jbe gauche / 25 ondul
1 Ventre / 1 Dos

4 x 50 Cr R15''
50 avec petits batt vifs / 50 batt amples

2 x 200 Cr PMT R30''
1 (50 progressif / 50 BN)
1 (100 BN / 50 rapide / 50 BN)

2 x 25m Challenge palmes départ hors de l'eau équipement en main

2 x 25m Challenge palmes départ hors de l'eau équipement dans le dos

100 souple au choix

Apnées statiques ; 20'' ; 30'' ; 45'' ; 1' ; 1' ; 45'' ; 30''

8 x 25m
4 (15m apnée / 10 BN) R15''
4 (25m apnée) R30''

2 x 100m (25 cr/ 5m Br / 15 m apnée / 10m Br / 15m apnée / plongeon canard / 25 rétro)

100 Br

2 x 50 rétro educ avec planche

2 x 25 retro sans planche

4 x relai mannequin sur 25m

100 souple

A moduler en fonction de l'état de fatigue....

2850m



Séance 7 du 16 novembre 2019

300 Cr/D
200 Cr/Br
100 ondul (V et D)
4 x 25 R30''

100 souple

6 x 50 25V/25S 25s/25V R20''

3 x 200 25 battements / 50 jbe droite / 50 jbe gauche / 25 ondul
1 Ventre / 1 Dos
Ventral/dorsal/costal

500 PMT Bien nagé

6 x 50 25Cr apnée / 25 souple R30''
25 apnée sous O / 25 souple

100 souple

9 x 50 Palmes D1'

2 souples / 1 vitesse max

200 souple
50 dep plongé apnée max
Apnées statiques 30''-45''-1'-1'45

50 dep plongé apnée max

150 souple

3500m



Séance 8 du 23 novembre 2019

4 x 100 (Cr / D) R10''

50 touché épaule / 50 NC

8 x 25 Dep plongé Cr BN (de chaque côté du bassin)

200 Cr respi 3/5/7 tps

2 x 200m gammes palmes R20''

50 battements / 50 jbe droite / 50 jbe gauche / 50 ondul

1 Ventre / 1 Dos

4 x 50 Cr R15''

50 avec petits batt vifs / 50 batt amples

2 x 200 Cr PMT R20''

1 (50 progressif / 50 BN)

1 (100 BN / 50 rapide / 50 BN)

4 x 100 Cr PMT D2'15

s'équiper en dehors de l'eau au départ de chaque distance

100 souple au choix

Apnées statiques 30'' ; 45'' ; 1' ; 1'15

8 x 25m

2 (15m apnée / 10 BN) R15''

6 (25m apnée) R20''

2 x 100m (25 cr/ 5m Br / 15 m apnée / 10m Br / 15m apnée / plongeon canard / 25 rétro)

100 Br

2 x 50 rétro educ avec planche

2 x 25 retro sans planche

4 x relai mannequin sur 25m

100 souple

3200 m



Séance 9 du 30 novembre 2019

6 x 100 (Cr / D / Br) R10''
3 : 50 jambes / 50 NC
3 : 50 poings fermés / 50 NC

4 x 25 Dep plongé Cr BN (de chaque côté du bassin)

4 x 25m
2 (15m apnée / 10 BN) R15''
2 (25m apnée) R20''

Apnées statiques 30'' ; 45'' ; 1' ; 45''

4 x 100m Dep plongé
25 cr / 5m Br / 15 m apnée / 10m Br / 15m apnée / plongeon canard / 25 rétro

200 Cr respi 3/5 tps / 50m

2 x 200 gammes palmes R20''
50 battements / 50 jbe droite / 50 jbe gauche / 50 ondul
1 Ventre / 1 Dos

2 x 200 Cr PMT R20''
1 (50 progressif / 50 BN)
1 (100 BN / 50 rapide / 50 BN)

400 Cr PMT

100 souple au choix

50 rétro educ avec planche

2 x relai mannequin sur 25m

200 souple

3000 m



Séance 10 du 7 décembre 2019

6 x 100 (Cr / D / Br) R10''
3 : 50 jambes / 50 NC
3 : 50 poings fermés / 50 NC

6 x 50 Cr
15m apnée / 35 BN

200 Cr respi 3/5 tps / 50m

Apnées statiques 30'' ; 45'' ; 1' ; 45''

4 x 100m Dep plongé
25 cr/ 5m Br / 15 m apnée / 10m Br / 15m apnée / plongeon canard / 25 rétro

100 souple au choix

2 x 200 gammes palmes R20''
50 battements / 50 jbe droite / 50 jbe gauche / 50 ondul
1 Ventre / 1 Dos

400 Cr PMT

2 x relai remorquage mannequin sur 50m avec palme

200 souple au choix

50 rétro educ avec planche

4x 50 dép plongé
25 Cr / 25 rétro

1 x relai mannequin sur 25 m

1 x relai mannequin sur 50 m

4 x 100 Cr/Br/Cr/D
Cr (50 râteau / 50 BN)
Br (50 : 2xjmbes ; 1xbras / 50 BN)
D (50 opp / 50 BN)

3425 m