**Séance Natation 1 : Technique**

**Echauffement :**

-3 à 4\*200m 4N avec 25 educ / 25 NC => récup 15"

**W appuis / vitesse :**

-12 \* 50m avec 25 godilles / 25 NC avec PB/e => recup 10" / respi frontale tres breve attention alignement et placement du corps => recup 15"

aller => Godilles TV / NC TL

retour => Godilles TL / NC TV

1, 2, 7 et 8 => godilles devant

3, 4, 9 et 10 => godilles milieu

5, 6, 11 et 12 => godilles derrière

**Souple :**

200m avec 2\*(25br-25cr -25 dos -25 cr)

**W appuis / vitesse 2 :**

-12 \* 50m avec 25 educ / 25 NC SM => recup 10" / respi tres breve attention alignement et placement du corps => recup 15"

aller => educ TV / NC TL

retour => educ TL / NC TV

1, 2, 7 et 8 => polo

3, 4, 9 et 10 => petit chien (prise d'appuis uniquement - orientation main avant bras)

5, 6, 11 et 12 => grand chien (en doublant chaque passage de bras - 2 mvmts br droit puis 2 br gauche - respi bilatérale)

**Souple :**

200m avec 2\*(25br-25cr -25 dos -25 cr)

**W physio / transfert W technique propulsion :**

-12 à 15 \*50m avec 4 à 5 \* 50m TL/50m Vite / 50m TV départ fixe pour environ 10 " de recup sur le TL => penser systématiquement au travail de propulsion mis en place sur le W technique

**Souple : recup libre 150 à 400m**

**Séance Natation 2 : séance aéro intervalles longs**

**Echauffement :**

- 200cr - 200 4N

**W physio capacité aérobie :**

- 10\*300 à 400m cr en alternant 1 avec virages rapides et relances jusqu'au 15m et 1 allure constante => départ fixe pour 30" de recup sur 1er 400m

1 et 2 => SM - 3 et 4 => PB /PL / E - 5 et 6 => palmes - 7 et 8 => pb - 9 et 10 => SM

**Souple :**

200m avec 2\*(25 dos 2 bras/25 dos /25 br/25cr)

**Séance Natation 3 : Technique méthode globale + vitesse**

**Echauffement :**

-2\*5\*100cr => recup 15" avec 1er bloc SM et 2eme bloc pb

1=> main classique

2=> indexé (1 doigt)

3 => poing fermé

4=> main ouverte

5=> 6 mouvements inefficaces (surplace) et 12 mouvements efficaces (la plus grande distance possible)

**W jambes :**

-4 à 10 \*100m avec 25 prog recup 15"

**Souple :**

200m avec 2\*(50dos (25 educ /25 nc) / 50 cr (25 educ/25nc))

**W tech / vitesse :**

- 4\*5\*50m avec 3 premieres repet où l'on se concentre sur une des phase de cycle de bras en cr, 4eme repet min / max (à fond en étant le plus efficace possible dans l'eau => compter son nombre de coup de bras et vérifier son temps) départ fixe pour avoir environ 10" de recup sur le W de cycle de bras, l'intensité est modérée, Pour chaque phase, penser au niveau d'intensité, à l'orientation des surface motrice, au placement du corps, à l'amplitude, au relachement... 5eme repet 50m 4n en 3636 (3mouvements papillon, 6 dos, 3 brasse et 6 cr)

1er bloc => 1ere phase fin retour aérien + prise d'appuis

2eme bloc => phase de traction

3eme bloc => poussée + début du retour aérien

4eme bloc => partie haute du retour aérien

**Souple :**

200m avec 2\*(50dos (25 educ /25 nc) / 50 cr (25 educ/25nc))

**W vitesse :**

- 3\*600m non stop avec 2\* (15 TV/85TL/25TV/75TL/50TV/50TL) recup 1'

1er en pb, 2eme en pl et 3eme SM

**Souple :**

200m avec 2\*(50dos (25 educ /25 nc) / 50 cr (25 educ/25nc))

**Séance Natation 4 : Séance aéro intervalles courts**

**Echauffement :**

-8 à 10\*50m 2N départ pour 15" de récup

**W physio :**

- 6 blocs de 8 à 10\*50m cr

Bloc 1 : Meilleure Moyenne Possible SM départ pour recup 30"

Bloc 2 : MMP avec pb Départ pour récup 5"

Bloc 3 : chaque 50m prog avec plaquettes départ pour récup 20"

Bloc 4 : Chaque 50m dégressif avec palmes pour récup 20"

Bloc 5 : MMP avec pb/pl/e pour recup 15"

Bloc 6 : MMP sans matériel pour récup 10"

**Souple :**

200m avec 2\*(25cr 25 br 25 dos 25 pap)

**Séance Natation 5 : Technique**

**Echauffement :**

- 3 \* (100 cr/1004N)

1=> respi frontale tous les 3 puis 6 puis 9 puis 12 mouvements pour le cr/ educ pour le 4N

2=> 2\*(25 freq /25 amp) pour le cr / hybrid pour le 4N

3=> 2\*(25 m - de respi possible/25 respi libre) / Nc pour 4N

**W jambes :**

-400 à 1000m non stop avec 25battements ventrales / 25 ondulation avec 12.5 à fond /12.5 souple

**Souple :**

200m avec 2\*( 50 dos 50 br)

**W technique méthode globale :**

-4 blocs de 5 \* 50m avec 1er bloc en pb, 2eme bloc en palmes 3eme bloc en pl et 4eme bloc SM - recup 15"

1=> attention partie avant du cycle de br (fin retour aérion + prise d'appuis)

2=> partie dessous (traction)

3=> partie derriere (poussée + debut du RA)

4=> partie haute du retour aérien

5=> Min coup de bras / maximum de vitesse

**Souple :**

200m avec 2\*( 50 dos 50 br)

**W technique méthode globale / vitesse :**

-3 blocs de 4 \* 75m avec 25 educ / 25NC TV attention 1 phase du cycle de bras / 25NC TL attention 1 phase de cycle de br

1er bloc => PB

2eme bloc => Palmes

3eme bloc => SM

1=> attention partie avant du cycle de br (fin retour aérion + prise d'appuis)

2=> partie dessous (traction)

3=> partie derriere (poussée + debut du RA)

4=> partie haute du retour aérien

**Souple : recup libre 150 à 400m**

**Séance Natation 6 : séance aéro intervalles longs**

**Echauffement :**

- 200cr - 200 4N

**W physio mixte : matériel libre**

- 2\*50m VMA recup 20"

-200m SV2 recup 20"

- 2\*50m VMA recup 20"

-400m SV2 recup 20"

- 2\*50m VMA recup 20"

-800m SV2 recup 20"

- 2\*50m VMA recup 20"

-400m SV2 recup 20"- 2\*50m VMA recup 20"

- 2\*50m VMA recup 20"

-200m SV2 recup 20"

- 2\*50m VMA recup 20"

**Souple :**

200m avec 2\*(25 dos 2 bras/25 dos /25 br/25cr)

**Séance Natation 7 : Technique / Vitesse**

**Echauffement :**

-4\*100m 4N avec 1er en educ 2eme en hybrid, 3eme en jambes et 4eme en NC

**W technique :**

-16\*50m (25 educ libre - 25m NC transfert)

**Souple :**

200m au choix

**W vitesse :**

-12 \* 50m avec 4 dégréssifs / 4 progressifs / 4 avec 25 A fond- 25 dos 2 bras souple

**Souple :**

100m libre

**W physio / transfert W technique propulsion :**

-2\*15m recup 35m jambes

- 2 \* 25 m polo recup 25m souple

- 2\*50m cr NC recup 50m souple

-2\*15m cr NC recup 35m souple

- 2\* 25m polo recup 25 m souple

-2\*50m battements V recup 50m libre

**Souple : recup libre 150 à 400m**

**Séance Natation 8 : Séance aéro intervalles courts**

**Echauffement :**

-8 à 10\*50m 2N départ pour 15" de récup

**W physio :**

- 6 blocs de 8 à 10\*50m cr

Bloc 1 : Meilleure Moyenne Possible SM départ pour recup 20"

Bloc 2 : Meilleure répétition possible départ 1'30 SM

Bloc 3 : chaque 50m prog avec plaquettes départ pour récup 20"

Bloc 4 : Chaque 50m dégressif avec palmes pour récup 20"

Bloc 5 : minimum coup de bras / maximum vitesse avec pb/pl/e pour recup 15"

Bloc 6 : dégressif par 50m départ 1'15

**Souple :**

200m avec 2\*(25cr 25 br 25 dos 25 pap)