**Séance 1 :**

**Echauffement :**

-400m NON STOP en alternant 50m nage ventrale / 50m nage dorsale

- 4\*50m battement ventrale avec planche avec accélération sur les 10 derniers mètres de chaque 50m

**W technique :**

- 8 \* 50m avec 25 educatif / 25 normal le tout en crawl récup 20" => educatif : Crawl rattrapé (travail du mouvement complet sur un bras puis du deuxième une fois que les deux mains se touchent devant la tête => attention au placement de la tête orientée vers le fond (dans l'alignement du corp comme celle du terrien en étirant légèrement la nuque pour s'agrandir, maintenir un battement régulier pour s'équilibrer et fixer le bassin

**W jambes :**

- 3\*100m avec 25 battements ventrales très vite / 25battement dorsale très souple récup 30"

**W physio :**

- 12\*50 m en cr avec 4\* (1 lent /1 intermédiaire / 1 très vite) recup 30" après chaque 50m

**Recup :**

100m avec 25 dos 2 bras / 25 brasse / 25 dos /25 cr

**Séance 2 :**

**Echauffement :**

- 2\*300m non stop avec 50cr respi 2 temps / 50 brasse / 50 cr respi 3 temps / 50 dos / 50 cr respi 5 temps / 50 au choix recup 1'30

- 4\*50m cr progréssif par 25m recup 10"

**W jambes :**

- 400m non stop avec planche sans contrainte d'intensité en battement ventrale

**W technique :**

- 10\*50m avec 25 educatif / 25 normal => educatif de l'aller travail sur bras droit, educatif du retour sur bras gauche, le bras qui ne travail pas reste tendu à la surface devant dans l'alignement du corps dans l'axe de l'épaule attention au placement de tête dans l'axe du corps cf position terrien, respi brêve en ne sortant qu'un seul oeil pour respirer, imaginer que sa tête tourne autour d'un axe traversant le corps, expiration complete dans l'eau respi reflexe breve hors de l'eau, essaie de faire respi tous les deux temps sur l'educatif et 3 sur le normal, attention à l'amplitude loin devant pour rentrer la main dans l'eau et finir bras tendu après la poussée. Penser à s'équilibrer à l'aide du bras positionner devant en educatif comme en nage complète cela permet de placer une respi "basse" et d'être efficace sur la propulsion derrière.

**W physio :**

Fartleck sur 2\*400m non stop avec 25m vite /75m plus lent le tout en crawl

**Recup :**

200m au choix

**Séance 3 :**

**Echauffement :**

- 2 \* (100cr / 50 br /75 cr /25 pap) recup 30"

**W coordination - synchronisation bras / jambes :**

- 4\*50m dégressif par 25m en cr recup 15"

- 4\* 50m progressif sur les bras par 25m (jambes constantes) recup 15"

- 4\*50m progressif sur les jambes par 25m (bras constants) recup 15"

**Recup :**

100m avec 25 dos 2 bras /25 brasse /25 dos /25 cr

**W physio :**

- 50 / 100 / 150 / 200 /150 / 100 / 50m récup 30" meilleure moyenne possible (le plus vite possible sur la totalité)

**Recup :**

100m avec 25 dos 2 bras /25 brasse /25 dos /25 cr

**W technique :**

-3 \* 6\*50m en cr recup libre

1=> attention à la partie aquatique du cycle de bras (amplitude "loin devant / loin derrière", prendre un maximum dos en orientant vers l'arrière la main et l'avant bras en gardant le coude quasiment à la surface et accélerer jusqu'à finir bras tendu au niveau de la cuisse)

2=> attention à la partie aérienne (relachement du retour aérien, dégager l'épaule hors de l'eau pour poser la main le plus loin possible devant l'EPAULE)

3=> attention au placement du corps (gainage, alignement du corps, placement de la tête)

4=> attention à la respi (expiration complète dans l'eau, inspiration reflexe breve hors de l'eau en s'appuyant sur bras opposé en surface (phénomène de portance avec ecoulement de l'eau sous le bras))

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

6=> à fond mais propre !

**Recup :**

libre