

Plan d'entraînement

Lundi 9 Avril 2018

ECHAUFFEMENT (500m) :

- 100m brasse
- 100m dos
- 100m Crawl

PMT :

- 50m costal droit
- 50m costal gauche
- 50m dos
- 50m nage complète

CORPS DE SEANCE PMT (1050m) :

- Nage complète Bipalmes : 100m (r :20'') – 50m(r :10'') – 200m(r :30'') – 100m(r :20'') – 400m(r :1') – 200m

FIN DE SEANCE :

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 13 Avril 2018

ECHAUFFEMENT (300m) :

- 100m brasse
- 100m dos
- 100m Crawl

CORPS DE SEANCE PMT (2100m) :

- Nage complète Bipalmes : 800m – 400m – 800m
Récupération : Après le 800m : 50m Dos
Après le 400m : 50m brasse

FIN DE SEANCE

- 200m au choix



Plan d'entraînement

Lundi 16 Avril 2018

ECHAUFFEMENT (500m) :

- 100m brasse
- 100m dos
- 100m Crawl

PMT :

- 50m costal droit
- 50m costal gauche
- 50m dos
- 50m nage complète

CORPS DE SEANCE PMT (??? m) :

- 10 minutes d'effort : Faire des 50m avec 10'' de récupération entre chaque 50m
- 100m Dos crawlé en récupération
- 10 minutes d'effort : Faire des 100m avec 15'' de récupération entre chaque 100m
- 100m Brasse en récupération

Fin de séance :

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 20 Avril 2018

ECHAUFFEMENT (500m) :

- 100m brasse
- 100m dos
- 100m Crawl

CORPS DE SEANCE PMT (2000m) :

- Nage complète Bipalmes : 2 fois 1000m (récupération : 100m brasse)

FIN DE SEANCE :

- 200m au choix



Plan d'entraînement

Lundi 23 Avril 2018

ECHAUFFEMENT (500m) :

- 100m brasse
- 100m dos
- 100m Crawl

PMT :

- 50m costal droit
- 50m costal gauche
- 50m dos
- 50m nage complète

CORPS DE SEANCE PMT (??? m) :

- 15 minutes d'effort : Faire des 50m avec 10'' de récupération entre chaque 50m
- 100m Dos crawlé en récupération
- 5 minutes d'effort : Faire des 50m avec 5'' de récupération entre chaque 50m
- 100m Brasse en récupération

Fin de séance

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 27 Avril 2018

ECHAUFFEMENT (500m) :

- 100m brasse
- 100m dos
- 100m Crawl

PMT :

- 50m costal droit
- 50m costal gauche
- 50m dos
- 50m nage complète

CORPS DE SEANCE PMT (2000m) :

- Nage complète Bi-palmes : 1000m – 500m – 300m – 150m – 100m – 50m
Récupération : 2' / 1' / 40'' / 20'' / 15''

FIN DE SEANCE :

- 200m au choix

