

Plan d'entraînement

Vendredi 09 Février 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 (900m) :

- Faire 5 fois 50m battement planche (récup 30 secondes entre chaque 50m) Allure soutenue
- 200m nage complète en PMT allure moyenne
- Faire 10 fois 25m battement planche (récup 20 secondes entre chaque 25m) Allure soutenue
- 200m nage complète en PMT allure moyenne

FIN DE SEANCE :

- 200m récup



Plan d'entraînement

Lundi 12 Février 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 (675m) :

- 5 fois 25m battement planche (recup 20 secondes entre chaque 25m)
Allure soutenue
- 100m nage complète allure moyenne
- 5 fois 25m PMT bras tendus devant (récup 20 secondes entre chaque 25m) Allure soutenue
- 100m nage complète allure moyenne
- 5 fois 25m PMT nage complète (récup 20 secondes entre chaque 25m)
Allure soutenue
- 100m nage complète allure moyenne

ABDOMINAUX (15min)



Plan d'entraînement

Vendredi 16 Février 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 (1100m) :

- Pyramide (50m – 100m – 200m – 400m – 200m – 100m – 50m) Allure soutenue. RECUP : (15'' – 30'' – 45'' – 1' – 45'' – 30'')

Fin de séance :

- 200m récup



Plan d'entraînement

Lundi 19 Février 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 (700m) :

- 10 fois 25m PMT bras tendus devant. Allure sprint. RECUP : 15''
- 100m nage complète PMT allure moyenne
- 10 fois 25m PMT nage complète. Allure sprint. RECUP : 15''
- 100m nage complète PMT allure moyenne

ABDOMINAUX (15min)



Plan d'entraînement

Vendredi 23 Février 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 (1600m) :

- Pyramide (400m – 800m – 400m) Allure 70%. RECUP : 1' – 2'.

Fin de séance

- 200m au choix



Plan d'entraînement

Lundi 26 Février 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 (700m) :

- 5 fois 50m progressif (on termine le dernier 25m à fond). RECUP : 30'' entre chaque 100m.
- 100m (sans tuba), respi tous les 3, 5 et 7 mouvements de bras
- 10 fois 25m sprint. RECUP : 15'' entre chaque 25m
- 100m souple

ABDOMINAUX (15min)

