

Plan d'entraînement

Lundi 4 juin 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 (1200m) :

- Bi palmes : 10 fois (25m (R=10'') – 50m (R =20'') – 25m). → Recup entre les Séries : 1'
- 200m Nage Complète

FIN DE SEANCE :

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 8 Juin 2018

ECHAUFFEMENT (300m) :

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

CORPS DE SEANCE PMT (2500m) :

- Pyramide : 100m – 200m – 400m – 800m – 1000m
- R= 30''/1'/1'30''/2'

FIN DE SEANCE

- 200m au choix



Plan d'entraînement

Lundi 11 Juin 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) :

- 20 fois 25m sprint (R=10'')
- R=1'
- 10 fois 50m rapide (R=20'')

Fin de séance :

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 15 Juin 2018

ECHAUFFEMENT (500m) :

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

CORPS DE SEANCE PMT (2500m) :

- 500m – 1000m – 1000m

FIN DE SEANCE :

- 200m au choix



Plan d'entraînement

Lundi 18 Juin 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 fois 50m sprint (R=10'')
- 100m dos
- 10 fois 50m sprint (R=10'')
- 100m dos

Fin de séance

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 22 Juin 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 (2400 m) :

- 3 fois 800m (R=1'30'')

Fin de séance

- 200m au choix

Plan d'entraînement

Lundi 25 Juin 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 (1200 m) :

- 5 fois 100m sprint (R=30'')
- 100m battement planche
- 5 fois 100m sprint (R=30'')
- 100m battement planche

Fin de séance

- Abdominaux

Plan d'entraînement

Vendredi 29 Juin 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 (2400 m) :

- 2 fois (400m – 800m) r=1'30'' et R=100m battement planche

Fin de séance

- 200m au choix