

Plan d'entraînement

Lundi 12 Mars 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) :

- 200m bras tendus devant
- 50m Dos nage complète
- 200m Ondulation bras tendus devant
- 50m Dos nage complète
- 200m Nage complète battements

FIN DE SEANCE :

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 16 Mars 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 (1000m) :

- 400m nage complète battement (dont 100m rapide, à faire quand vous le souhaitez dans le 400m)
- 100m dos nage complète
- 400m Ondulation (dont 100m rapide, à faire quand vous le souhaitez dans le 400m)
- 100m dos nage complète

FIN DE SEANCE

- 200m au choix



Plan d'entraînement

Lundi 19 Mars 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 (850m) :

- 5 fois 50m Ondulation RAPIDE (récupération : 20'' entre chaque 50m)
- 50m Dos nage complète
- 5 fois 50m Battement RAPIDE (Récupération : 20'' entre chaque 50m)
- 50m Dos
- 5 fois 25m ONDULATION DOS (Récupération : 25m récup ventral)

Fin de séance :

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 23 Mars 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 (1500m) :

- Pyramide décroissante ONDULATION : 400m – 200m – 100m (R : 1' – 30'')
- 50m Dorsale en récupération
- Pyramide décroissante BATTEMENT : 400m – 200m – 100m (R : 1' - 30'')
- 50m Dorsale en récupération

FIN DE SEANCE :

- 200m au choix



Plan d'entraînement

Lundi 26 Mars 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) :

- ONDULATION : 10 fois 25m rapide (R :10'')
- 100m Dorsale nage complète
- BATTEMENT : 10 fois 25m rapide (R :10'')
- 100m Dorsale nage complète

Fin de séance

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 30 Mars 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) :

- BATTEMENT : 500m Allure moyenne
- 50m Dorsale nage complète
- ONDULATION : 500m Allure moyenne
- 50m Dorsale nage complète
- BATTEMENT : 500m Allure moyenne

FIN DE SEANCE :

- 200m au choix

