

Plan d'entraînement

Lundi 14 mai 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 : Uniquement les jambes
Bras tendus devant en position fusée → 300m – 200m – 100m (R= 1' et 30'')
- Nage Complète → 300m – 200m – 100m (R=1' et 30'')

FIN DE SEANCE :

- Abdominaux



Plan d'entraînement

Vendredi 18 Mai 2018

ECHAUFFEMENT (300m) :

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

CORPS DE SEANCE PMT (2000m) :

- 100m (R=20'') – 200m (R=30'') – 400m (R=45'') – 800m (R=1') – 400m (R=45'') – 200m (R=30'') – 100m

FIN DE SEANCE

- 200m au choix



Plan d'entraînement

Lundi 22 Mai 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 25 Mai 2018

ECHAUFFEMENT (500m) :

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

CORPS DE SEANCE PMT (2500m) :

- 1000m (R=2') – 500m (R=1') – 1000m

FIN DE SEANCE :

- 200m au choix



Plan d'entraînement

Lundi 28 Mai 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'')
- 100m dos
- 20 fois 25m sprint (R=10'')
- 100m dos

Fin de séance

- Abdominaux



