

Natation mercredi 23 septembre 2015.

Echauffement : 600m

- 200 glisse crawl
- 200 rattrape
- 200 respiration 4-5 temps

Partie 1 : style : 2000m

- 300 100 rattrape 2 temps, 100 dos, 100 rattrape 2 temps
- 200 aller ondulations dauphin, retour normal
- 300 100 touche épaule, 100 dos, 100 touche épaule
- 200 aller battements crawl, retour normal
- 300 100 fermeture éclair, 100 crawl, 100 fermeture éclair
- 200 aller ondulations dauphin en dos, retour normal
- 300 100 crawl + ondulation dauphin, 100 crawl, 100 crawl + ondulation dauphin
- 200 aller battements dos, retour normal

Partie 2 : 900m

- 3x100 pause 20 sec.,
100 crawl, 100 waterpolo, 100 4 nages (2 dauphin, 1 dos, 1 brasse, 2 crawl)
- 300 glisse crawl, respiration 2-3-4-5-6-7, (3x)
- 3x100 pause 20 sec.,
100 crawl, 100 4 nages (2 dauphin, 1 dos, 1 brasse, 2 crawl), 100 crawl

Retour au calme : 500m

- 100 nager large
- 200 aller normal retour pingu
- 200 déposer la main sans vague.

Total : 4000m

Natation lundi 28 septembre 2015, partie I

Echauffement : 500m

- 200 glisse crawl
- 300 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps, 100 rattrape 4 temps

Partie 1 : style : 1500m

- 300 100 touche épaule, 100 normal, 100 touche épaule
- 300 4 crawl, 2 dos 3x
- 300 aller ondulations dauphin, retour normal
- 300 100 fermeture éclair, 100 crawl, 100 fermeture éclair
- 300 100 crawl + ondulations dauphin, 100 dos, 100 crawl + ondulations dauphin

Partie 2 : 700m

- 3x100 crawl, pause 20 sec. (3x)
- 8x50 crawl, pause 15 sec. (8x)

Retour au calme : 300m

- 100 nager large
- 200 déposer la main sans vague.

Total : 3000m

Natation lundi 28 septembre 2015,

partie II

Echauffement : 300m

200 glisse crawl

100 100 rattrape

Partie 1 : 700m

3x100 crawl, waterpolo, 4 nages pause 20 sec.

8x50 dos, crawl, 3 nages (dauphin, dos, crawl), crawl pause 15 sec. (2x)

Partie 2 : style : 1700m

200 aller ondulations dauphin, retour normal

300 100 fermeture éclair, 100 dos, 100 fermeture éclair

200 aller battements crawl, retour normal

300 100 touche épaule, 100 dos, 100 touche épaule

200 aller ondulation dauphin latéral, retour normal

300 100 crawl + ondulations dauphin, 100 crawl, 100 crawl + ondulations dauphin

200 aller crawl latéral, retour normal

Retour au calme : 300m

100 pingu

200 doigts sales

Total : 3000m

Natation mercredi 30 septembre 2015

Echauffement : 500m

- 200 glisse crawl
- 300 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps, 100 normal

Partie 1 : 700m

- 3x100 crawl, waterpolo, 4 nages pause 20 sec.
- 8x50 dos, crawl, 3 nages (dauphin, dos, crawl), crawl pause 15 sec. (2x)

Partie 2 : style : 1000m

- 200 aller ondulations dauphin, retour normal
- 300 élastiques, 100 fermeture éclair, 100 dos, 100 fermeture éclair
- 200 aller battements crawl, retour normal
- 300 élastiques, 100 touche épaule, 100 dos, 100 touche épaule

Partie 3 : 600m

- 3x100 crawl, pause 20 sec. (3x)
- 6x50 crawl, pause 15 sec. (6x)

Partie 4 : style : 1000m

- 200 aller ondulation dauphin latéral, retour normal
- 300 100 crawl + ondulations dauphin, 100 crawl, 100 crawl + ondulations dauphin
- 200 aller crawl latéral, retour normal
- 300 élastiques, 100 respiration 4 ou 5 temps, 100 normal, 100 respiration 4 ou 5 temps

Retour au calme : 400m

- 200 pingu
- 200 doigts sales

Total : 4200m

Natation lundi 5 octobre 2015, partie I

Echauffement : 500m

200 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps

300 100 respiration 4-5 temps, 100 normal, 100 respiration au milieu

Partie 1 : style : 1500m

300 élastiques, 100 chien retour normal, 100 normal, 100 chien retour normal

300 4 crawl, 2 dos (3x)

300 élastiques, 100 mississippi retour normal, 100 dos, 100 mississippi retour normal

300 4 ondulations dauphin sans les bras, 2 normal (3X)

300 100 fermeture éclair, 100 crawl, 100 fermeture éclair

Partie 2 : pyramide 700m

3x50 crawl

1x100 crawl

200 crawl

1x100 4 nages

3x50 3 nages

Retour au calme : 300m

200 touche-épaule

100 déposer la main sans vague.

Total : 3000m

Natation lundi 5 octobre 2015,

partie II

Echauffement : 300m

- 200 glisse crawl
- 100 100 crawl ondulation dauphin

Partie 1 : pyramide 900m

- 3x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin
- 2x100 100 crawl, 100 4 nages
- 200 crawl
- 2x100 100 4 nages, 100 crawl
- 3x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin

Partie 2 : style : 1500m

- 200 aller ondulations dauphin, retour normal
- 300 élastiques, 100 fermeture éclair, 100 crawl, 100 fermeture éclair
- 200 aller battements crawl, retour normal
- 300 élastiques, 100 touche épaule, 100 dos, 100 touche épaule
- 200 aller ondulation dauphin latéral, retour normal
- 300 élastiques, 100 nager large, 100 poings fermés, 100 normal

Retour au calme : 300m

- 100 pingu
- 200 doigts sales

Total : 3000m

Natation mercredi 7 octobre 2015

Echauffement : 300m

- 200 glisse crawl
- 100 100 crawl ondulation dauphin

Partie 1 : pyramide 700m

- 3x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin
- 100 4 nages
- 200 crawl
- 100 4 nages
- 3x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin

Partie 2 : style : 1000m

- 200 élastiques, fermeture éclair
- 200 aller ondulations dauphin, retour normal
- 200 élastiques, nager large
- 200 aller ondulation dauphin latéral, retour normal
- 200 élastiques, crawl mains dans l'eau

Partie 3 : pyramide 700m

- 200 crawl
- 100 4 nages
- 2x50 crawl
- 100 4 nages
- 200 crawl

Partie 4 : style : 800m

- 200 touche-fesses
- 200 aller nage de chien, retour normal, aller mississippi, retour normal (3x)
- 200 poings fermés
- 200 touche-épaule

Retour au calme : 300m

- 200 doigts sales
- 100 poser la main dans l'eau

Total : 3800m

Natation lundi 26 octobre 2015, partie I

Echauffement : 500m

200 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps

300 100 respiration 4-5 temps, 100 normal, 100 respiration au milieu

Partie 1 : style : 1500m

300 100 fermeture éclair, 100 crawl, 100 fermeture éclair

300 4 ondulations dauphin sans les bras, 2 normal (3X)

300 élastiques, 100 mississippi retour normal, 100 dos, 100 mississippi retour normal

300 4 crawl, 2 dos (3x)

300 élastiques, 100 chien retour normal, 100 normal, 100 chien retour normal

Partie 2 : pyramide 500m

3x50 crawl

1x100 4 nages

1x100 crawl

3x50 3 nages

Retour au calme : 500m

200 touche-épaule

200 touche-fesses

100 déposer la main sans vague.

Total : 3000m

Natation lundi 26 octobre 2015,

partie II

Echauffement : 500m

- 200 glisse crawl
- 100 2 gauche, 2 droit
- 200 100 crawl ondulation dauphin

Partie 1 : pyramide 700m

- 4x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin, 50 crawl
- 3x100 100 crawl, 100 4 nages, 100 crawl
- 4x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin, 50 crawl

Partie 2 : style : 1500m

- 200 aller ondulations dauphin, retour normal
- 300 élastiques, 100 nager large, 100 poings fermés, 100 normal
- 200 aller battements crawl latéral, retour normal
- 300 élastiques, 100 doigts sales, 100 dos, 100 mains dans l'eau
- 200 aller ondulation dauphin latéral, retour normal
- 300 élastiques, 100 respiration 4-5 temps, 100 crawl, 100 respiration au milieu

Retour au calme : 300m

- 100 pingu
- 200 aller dos, retour crawl 1 bras.

Total : 3000m

Natation mercredi 28 octobre 2015

Echauffement : 300m

- 100 glisse crawl
- 200 100 crawl ondulation dauphin

Partie 1 : pyramide 700m

- 200 crawl
- 100 4 nages
- 2x50 crawl
- 100 4 nages
- 200 crawl

Partie 2 : style : 1000m

- 200 élastiques, nager large
- 200 aller ondulations dauphin latéral, retour normal
- 200 élastiques, poings fermés
- 200 aller ondulation dauphin, retour normal
- 200 élastiques, crawl mains dans l'eau

Partie 3 : pyramide 700m

- 3x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin
- 100 4 nages
- 200 crawl
- 100 4 nages
- 3x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin

Partie 4 : style : 800m

- 200 fermeture éclair
- 200 aller nage de chien, retour normal, aller mississippi, retour normal (3x)
- 200 touche-fesses
- 200 touche-épaule

Retour au calme : 300m

- 200 doigts sales
- 100 poser la main dans l'eau

Total : 3800m

Natation lundi 2 novembre 2015, partie I

Echauffement : 400m

- 200 fermeture éclair
- 200 100 respiration 4-5 temps, 100 normal

Partie 1 : style : 1000m

- 200 élastique, touche-épaule
- 200 crawl ondulation dauphin
- 200 élastiques, crawl plaquettes
- 200 aller battement crawl, retour dos
- 200 élastiques, crawl anti-plaquette ou poings fermés

Partie 2 : pyramide 600m

- 4x50 crawl, dos, crawl, brasse
- 1x100 4 nages
- 1x100 crawl
- 4x50 3 nages, crawl, 3 nages, crawl

Phase finale : 1000m

- 200 plaquettes crawl glisse
- 200 touche-fesses
- 200 anti-plaquette, rattrape 2 temps
- 200 aller nage de chien, retour normal, aller mississippi, retour normal (3X)
- 200 déposer la main sans vague.

Total : 3000m

Natation lundi 2 novembre 2015, partie II

Echauffement : 400m

200 100 crawl ondulation dauphin

200 2 gauche, 2 droit

Partie 1 : pyramide 700m

4x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin, 50 crawl

2x100 100 dos, 100 crawl

4x50 50 dauphin, 50 crawl, 50 dos, 50 crawl

Partie 2 : style : 1500m

300 élastiques, 100 nager large, 100 poings fermés, 100 normal

200 plaquettes, rattrape 2 temps

300 élastiques, 100 doigts sales, 100 normal, 100 mains dans l'eau

200 aller battements crawl latéral, retour normal

300 élastiques, 100 respiration 4-5 temps, 100 crawl, 100 respiration au milieu

200 crawl respiration 4-5 temps, plaquettes ou poings fermés

Retour au calme : 300m

100 pingu

200 aller dos, retour crawl.

Total : 3000m

Natation mercredi 4 novembre 2015

Echauffement : 300m

100 glisse crawl

200 rattrape

Partie 1 : pyramide 700m

200 crawl

100 crawl respiration 4-5 temps

2x50 crawl

100 crawl respiration 4-5 temps

200 crawl

Partie 2 : style : 1000m

200 élastiques, nager large

200 plaquettes glisse

200 élastiques, poings fermés ou anti-plaquettes

200 plaquettes glisse

200 élastiques, dos

Partie 3 : pyramide 700m

3x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin

100 plaquettes, crawl respiration 4-5 temps

200 plaquettes crawl très rapide

100 plaquettes, crawl respiration au milieu

3x50 50 battements crawl, 50 battement dauphin, 50 battements crawl

Partie 4 : style : 800m

200 fermeture éclair

200 aller nage de chien, retour normal, aller mississippi, retour normal (3x)

200 touche-fesses

200 touche-épaule

Retour au calme : 300m

200 aller crawl, retour dos, glisse

100 poser la main dans l'eau

Total : 3800m

Natation lundi 9 novembre 2015 : 1^{ère} partie

Echauffement : 800m

400m 100 normal, 100 rattrape, 100 normal, 100 rattrape 2 temps

400m 100 ondulations dauphin sous l'eau finir crawl, 100 normal
100 battements crawl sous l'eau finir crawl, 100 normal

Série 1 : 800m

8x100 100 crawl, 100 4 nages (2 dauphin, 1 dos, 1 brasse, 2 crawl),
100 crawl, 100 dos
2x, pause 20 secondes.

Série 2 : 800m

4x200 crawl : 200 (3 lents 1 rapide 3x), 200 (2 lents 2 rapides 3x),
200 (1 lent, 3 rapides 3x), 200m rapide
pauses : 30 secondes

Retour au calme : 500m

200 crawl ondulations dauphin

200 aller fermeture éclair, retour normal

100 pingu

Total : 2900m

Natation lundi 9 novembre 2015 : partie 2

Echauffement : 400m

200 touche-épaule

200 nager large

Partie 1 : 1200m

400 100m fermeture éclair, 100m rapide (2x)

200 4 nages inversé : (2 crawl, 1 brasse, 1 dos, 2 dauphin) 2x

400 100m respiration 4-5 temps, 100m rapide respi normale. (2x)

200 glisse

Partie 2 : 1200m

5x100 100 crawl rapides, pause 15 secondes :

200 poings fermés, retour normal

5x100 rapides, pauses 15 secondes : 100 crawl, 100 waterpolo, 100 crawl,
100 dos, 100 crawl

Retour au calme : 400m

200 rattrape 2 temps

200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation mercredi 11 novembre 2015 :

Echauffement : 400m

400m 4 rattrape avec ondulation dauphin, 2 normal (4x)

Série 1 : 1600m

400m 3 lents 1 rapide (6x)

400m 4 fermeture éclair, 2 normal (4x)

400m 2 lents 2 rapide (6x)

400m 4 respiration 4-5 temps, 2 normal (4x)

Série 2 : 1600m

400m 1 lents 3 rapide (6x)

400m 2 dauphin, 2 dos, 2 crawl (4x)

400m rapide

400m 4 sortir la tête au milieu, 2 normal (4x)

Retour au calme : 400m

400 4 touche épaule, 2 normal (4x)

Total : 4000m

Natation lundi 16 novembre 2015 : 1^{ère} partie

Echauffement : 800m

- 400m 100 rattrape, 100 rattrape 2temps, 100 rattrape 4 temps, 100 normal
- 200m touche-épaule
- 200m nager large

Série 1 : 1200m

- 400m 2 lents 2 moyen, 2 rapides (4x)
- 400m 3 lents 3 rapides (4x)
- 400m 4 respiration 4-5 temps, 2 normal (4x)

Série 2 : 700m

- 300 3 crawl sortir la tête au milieu, 3 crawl passer en dos, 3 normal (2x)
- 200 2 crawl, 2 dos (3x)
- 200 2 waterpolo, 2 normal (3x)

Retour au calme : 300m

- 200 crawl ondulations dauphin
- 100 aller fermeture éclair, retour normal

Total : 3000m

Natation lundi 16 novembre 2015 : partie 2

Echauffement : 400m

- 200 glisse
- 200 2 gauche 2 droit

Partie 1 : 1200m

- 400 100m poings fermés, 100m rapide (2x)
- 200 4 nages inversé : (2 crawl, 1 brasse, 1 dos, 2 dauphin) 2x
- 200 4 bassins crawl, 3 sorties de l'eau, (3x)
- 200 crawl mains dans l'eau, retour normal
- 200 4 bassins crawl, 10 rameurs (3x)

Partie 2 : 1200m

- 5x100 100 crawl rapides, pause 15 secondes :
- 200 2 chien, 2 normal, 2 mississippi, 2 normal, 2 bras en croix, 2 normal
- 5x100 rapides : 100 crawl, 100 waterpolo, 100 crawl, 100 dos, 100 crawl
pauses 15 secondes

Retour au calme : 400m

- 200 touche-fesses
- 200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation mercredi 18 novembre 2015 :

Echauffement : 400m

400m 4 rattrape avec ondulation dauphin, 2 normal (4x)

Série 1 : 1600m

400m 3 lents 3 rapides (4x)

400m 4 touche-épaule, 2 normal (4x)

200m 4 bassins crawl, 10 rameurs (3x)

400m 4 respiration 4-5 temps, 2 normal (4x)

200m 4 bassins crawl, 5 appuis faciaux (3x)

Série 2 : 1600m

400m 4 sortir la tête au milieu, 2 normal (4x)

400m 2 crawl, 2 dos, 2 dauphin (4x)

100m glisse, lent

300m rapide

100m dos

300m 3 crawl, 3 sorties de l'eau (6x)

Retour au calme : 400m

400 4 touche épaule, 2 normal (4x)

Total : 4000m

Natation lundi 23 novembre 2015 : 1^{ère} partie

Série : 2800m

400m	100 rattrape, 100 touche épaule, 100 touche-fesses, 100 fermeture éclair
200m	3 bassins crawl, 3 lever de bassin (4x)
200m	4 bassins crawl, 5 faciaux (3x)
4x100m	100 : 2 lents 1 rapide 2x, 100 : 1 lents, 2 rapides, 100 rapide, 100 glisse
8x50m	impairs : rapide, pairs : en glisse
4x100m	100 ondulations sous l'eau finir crawl, 100 respirations 4-5 temps 100 battement crawl sous l'eau finir crawl, 100 respirations au milieu
200m	4 bassins crawl, 10 rameurs (3x)
200m	2 dauphin, 1 dos, 1 brasse, 2 crawl (2x)
400m	100 aller chien, retour normal, 100 aller mississippi retour normal 100 aller en croix retour dos, 100 dos

Retour au calme : 200m

100m	3 dessous 1 dessus
100m	2 gauche 2 droit

Total : 3000m

Natation lundi 23 novembre 2015 : partie 2

Echauffement : 400m

- 200 glisse
- 200 rattrape 2 temps

Partie 1 : 1400m

- 400 100m poings fermés, 100m rapide (2x)
- 200 crawl ondulé dauphin
- 200 4 nages inversé : (2 crawl, 1 brasse, 1 dos, 2 dauphin) 2x
- 200 crawl mains dans l'eau, retour normal
- 200 4 bassins crawl, 3 sorties de l'eau, (3x)
- 200 4 bassins crawl, 10 rameurs (3x)

Partie 2 : 1000m

- 4x100 100 crawl rapides, pause 15 secondes :
- 200 2 chien, 2 normal, 2 mississippi, 2 normal, 2 bras en croix, 2 normal
- 4x100 rapides : 100 crawl, 100 waterpolo, 100 crawl passage sur dos, 100 crawl pauses 15 secondes

Retour au calme : 400m

- 200 touche-fesses
- 200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation mercredi 25 novembre 2015 :

Echauffement : 400m

400m 4 rattrape avec ondulation dauphin, 2 normal (4x)

Série 1 : 1600m

200m 4 sortir la tête au milieu, 2 normal (4x)

400m 2 crawl, 2 dos, 2 dauphin (4x)

200m glisse, lent

200m rapide

200m dos

300m 3 crawl, 3 sorties de l'eau (6x)

100m glisse

Série 2 : 1600m

400m 3 lents 3 rapides (4x)

200m 4 bassins crawl, 10 rameurs (3x)

400m 4 respiration 4-5 temps, 2 normal (4x)

200m 4 bassins crawl, 5 appuis faciaux (3x)

400m 4 touche-épaule, 2 normal (4x)

Retour au calme : 400m

200 4 fermeture éclair, 2 normal (2x)

100 main dans l'eau

100 3 dessous 1 dessus

Total : 4000m

Entrainement 30 nov 2015 (partie I)

Echauffement (400m)

3x100 crawl (4 bassins technique à choix, 2 normal)

100m 4nages (2 dauphin, 1 dos, 1 brasse, 2 crawl)

Série I (1800m)

200 crawl plaquettes, allonger maximum

400 plaquettes, 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps, 100 rattrape 4 temps, 100 normal

100 souplesse brasse

400 crawl rapide

200 pied : 100 battements crawl, 100 ondulations dauphin

400 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.

100m souplesse dos.

Série II (900m)

9x100 crawl Départ : 2'10/2'00/1'50 3 fois.

Récup (200m)

200 libre

Total: 3300m

Entrainement 30 nov 2015 (partie II)

Echauffement (400m)

3x100 crawl (4 bassins technique à choix, 2 normal)

100m dos

Série I (2000m)

100 respiration 4-5 temps

200 4 nages

300 ondulation dauphin sous l'eau , finir crawl

400 4 nages

400 respiration 1 fois par bassin

300 4 nages

200 battements crawl sous l'eau, finir crawl

100 4 nages

Retour au calme (500m)

100 aller nage chien /retour crawl

100 fermeture éclair

100 aller mississippi / retour dos

100 touche épaule

100 relax libre

Total : 2900 m

Entrainement 2 décembre 2015

Echauffement (400m)

200m rattrape

200m fermeture éclair

Série I (600m)

6x100 crawl Départ : 2'10/2'00/1'50 2 fois.

Série II (500m)

200m 4 dos, 2 normal, 2x

200 Respiration 4-5 temps

100 souplesse brasse

Série III (600m)

6x100 crawl Départ : 2'00/1'50/1'40 2 fois.

Série IV (500m)

200m 4 crawl ondulations dauphin, 2 normal, 2x

200 touche-épaule

100 souplesse dos

Série V (600m)

6x100 crawl Départ : 1'50/1'40/1'30 2 fois.

Série IV (500m)

200m 2 bras gauche, 2 bras droit, 2 normal, 2x

200 poings fermés

100 sous l'eau retour crawl

Retour au calme (300m)

200 Touche-fesses

100 3 brasses sur l'eau 1 dessous

Total: 4000m

Entrainement lundi 7 décembre 2015 (partie I)

Echauffement (400m)

2x100 crawl (4 bassins technique à choix, 2 normal)

100m dos ondulation dauphin

100m rattrape 4 temps

Série I (2000m)

100 respiration 4-5 temps

200 4 nages

300 ondulation dauphin sous l'eau, finir crawl

400 rapide pour les jeunes / 3x 100m pour les autres

400 respiration 1 fois par bassin

300 100m lent / 100m normal / 100m rapide

200 battements crawl sous l'eau, finir crawl

100 4 nages

Retour au calme (600m)

100 aller nage chien / retour crawl

100 fermeture éclair

100 aller mississippi / retour dos

100 touche épaule

100 doigts sales

100 relax libre

Total : 3000 m

Entrainement lundi 7 décembre 2015 (partie II)

Echauffement (400m)

3x100 crawl (4 bassins technique à choix, 2 normal)

100m dos

Série I (700m)

200 crawl plaquettes, allonger maximum

300 plaquettes, 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps, 100 rattrape 4 temps

200 pieds : 100 battements crawl, 100 ondulations dauphin

Série II (600m)

3x200 crawl Départ : 4'00/3'30/

Série III (700m)

100 souplesse brasse

200 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.

300 crawl rapide

100m souplesse dos.

Série IV (600m)

3x200 4nages pause : 40" / 20"

Récup (200m)

200 libre

Total: 3200m

Entrainement mercredi 9 décembre 2015

Echauffement (400m)

200m rattrape

200m touche-épaule

Série I (600m)

3x200 crawl Départ : 4'00/3'40

Série II (500m)

200m 4 crawl ondulations dauphin, 2 normal, 2x

200 nager large

100 souplesse dos

Série III (600m)

3x200 crawl Départ : 3'50/3'30

Série IV (500m)

200m 4 dos, 2 normal, 2x

200 Respiration 4-5 temps

100 souplesse brasse

Série V (600m)

3x200 crawl Départ : 3'40/3'20

Série IV (500m)

200m poings fermés

200 100 rattrape 2 temps / 100 rattrape 4 temps

100 mains dans l'eau

Retour au calme (300m)

200 Touche-tête

100 3 brasses sur l'eau 1 dessous

Total: 4000m

Entrainement lundi 14 décembre 2015 (partie I)

Echauffement (200m)

100m dos ondulation dauphin

100m rattrape 4 temps

Série I (1200m)

100 respiration 4-5 temps

200 crawl rapide

300 100 ondulation dauphin sous l'eau, 100 battements sous l'eau, 100 ondulations latérales

300 100m lent / 100m normal / 100m rapide

200 4 nages

100 brasse

Série II (600m)

4x100 crawl rapide départs : 2'10/ 2'00/1'50

100 fermeture éclair

100 aller mississippi / retour dos

Total : 2000 m

WATERPOLO

Entrainement lundi 14 décembre 2015 (partie II)

WATERPOLO

Série I (300m)

200 crawl plaquettes, allonger maximum

100 dos

Série II (600m)

3x200 crawl Départ : 3'50/3'30/

Série III (300m)

100 souplesse brasse

200 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.

Série IV (600m)

4x100 crawl rapide départs : 2'00/ 1'50/1'40

2x100 4 nages rapide

Récup (200m)

200 libre

Total: 2000m

Natation lundi 4 janvier 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 800m

400m 100 normal, 100 rattrape, 100 normal, 100 rattrape 2 temps

400m 100 ondulations dauphin sous l'eau finir crawl, 100 normal
100 battements crawl sous l'eau finir crawl, 100 normal

Série 1 : 800m

8x100 100 crawl, 100 respiration au milieu
100 crawl retourner sur le dos au milieu, 100 dos
2x, pause 20 secondes.

Série 2 : 800m

4x200 crawl : 200 (3 lents 1 rapide 3x), 200 (2 lents 2 rapides 3x),
200 (1 lent, 3 rapides 3x), 200m rapide
pauses : 30 secondes

Retour au calme : 600m

200 touche-fesses, retour normal

200 aller fermeture éclair, retour normal

200 pingu, retour normal

Total : 3000m

Natation lundi 4 janvier 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

200 touche-épaule

200 nager large

Partie 1 : 1200m

400 100m fermeture éclair, 100m rapide (2x)

200 4 nages inversé : (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 polo)

400 100m respiration 4-5 temps, 100m rapide respi normale. (2x)

200 glisse

Partie 2 : 1200m

5x100 100 crawl, 100 crawl pied brasse,

100 dos ondulation dauphin, 100 brasse pied crawl,

100 crawl ondulation dauphin

200 poings fermés, retour normal

5x100 rapides, pauses 20 secondes :

100 crawl, 100 waterpolo,

100 crawl, 100 dos,

100 crawl

Retour au calme : 400m

200 rattrape 2 temps

200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation mercredi 6 janvier 2016.

Echauffement : 600m

- 200 crawl ondulation dauphin
- 200 rattrape 4 temps
- 200 fermeture éclair

Partie 1 : 1000m

- 100 brasse tranquille
- 400 100 crawl glissé, 100 rapide 2x
- 100 dos
- 400 150 crawl rapide, 50 glissé, 2X

Partie II 2000m

- 200 crawl plaquettes, allonger maximum
- 400 plaquettes, 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps, 100 rattrape 4 temps, 100 normal
- 100 souplesse brasse
- 400 crawl : 100 lent, 100 rapide (2x)
- 100 dos
- 200 pied : 100 battements crawl, 100 ondulations dauphin
- 100 touche-fesses
- 400 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.
- 100 souplesse dos.

Retour au calme : 400m

- 200 aller normal retour touche-épaule
- 200 poser la main

Total : 4000m

Natation lundi 11 janvier 2016, partie I

Echauffement : 400m

- 200 glisse crawl
- 200 4 rattrape, 4 rattrape 2 temps, 4 rattrape 4 temps

Partie 1 : style : 1600m

- 300 100 touche épaule, 100 normal, 100 fermeture éclair
- 100 2 ondulation sous l'eau, 2 rapide, 2 ondulations sous l'eau
- 100 2 respi au milieu, 2 rapide, 2 respi au milieu
- 100 2 battement sous l'eau, 2 rapide, 2 battement sous l'eau
- 100 2 brasse sous l'eau, 2 rapide, 2 brasse sous l'eau
- 100 aller nage de chien, retour normal
- 100 aller mississippi, retour normal
- 100 aller bras en croix, retour normal
- 100 2 finir ondulation sous l'eau, 2 rapide, 2 finir ondulations sous l'eau
- 100 2 respi au milieu, 2 rapide, 2 respi au milieu
- 100 2 finir brasse sous l'eau, 2 rapide, 2 finir brasse sous l'eau
- 300 100 fermeture éclair, 100 dos, 100 touche fesses

Partie 2 : 700m

- 3x100 crawl, pause 20 sec. (3x)
- 8x50 crawl, pause 15 sec. (8x)

Retour au calme : 400m

- 200 nager large
- 200 déposer la main sans vague.

Total : 3100m

Natation lundi 11 janvier 2016,

partie II

Echauffement : 300m

200 glisse crawl

100 100 ratrape

Partie 1 : 900

200 4 crawl, 5 sorties de bassin, 3x

100 2 par 2 tenir les chevilles crawl

200 4 crawl, 10 rameurs 3x

100 2 par 2, tenir les chevilles crawl

200 4 crawl, 5 appuis faciaux 3x

100 2 par 2, tenir les chevilles crawl

Partie 2 : 900

200 crawl 4 lents, 4 normal, 4 rapide

100 aller battements crawl, retour normal

200 4 touche épaule, 4 normal, 4 touche-épaule

100 aller ondulation dauphin, retour normal

200 4 fermeture éclair, 4 dos, 4 touche fesses

100 2 battements crawl planche verticale, 2 normal, 2 battements crawl planche verticale

Partie 3 : 700m

3x100 crawl, waterpolo, 4 nages pause 20 sec.

8x50 dos, crawl, 3 nages (dauphin, dos, crawl), crawl pause 15 sec. (2x)

Retour au calme : 300m

100 pingu

200 doigts sales

Total : 3100m

Natation mercredi 13 janvier 2016

Echauffement : 300m

- 200 glisse crawl
- 100 100 crawl ondulation dauphin

Partie 1 : pyramide 700m

- 200 crawl
- 100 4 nages
- 2x50 crawl
- 100 4 nages
- 200 crawl

Partie 2 : style : 1000m

- 200 élastiques, fermeture éclair
- 200 aller ondulations dauphin, retour normal
- 200 élastiques, nager large
- 200 aller ondulation dauphin latéral, retour normal
- 200 élastiques, crawl mains dans l'eau

Partie 3 : pyramide 700m

- 3x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin
- 100 4 nages
- 200 crawl
- 100 4 nages
- 3x50 50 crawl, 50 dos, 50 dauphin

Partie 4 : style : 800m

- 200 touche-fesses
- 200 aller nage de chien, retour normal, aller mississippi, retour normal (3x)
- 200 aller poings fermés, retour normal
- 200 touche-épaule

Retour au calme : 300m

- 100 touche tête
- 100 doigts sales
- 100 poser la main dans l'eau

Total : 3800m

Natation lundi 18 janvier 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 400m

400m 100 normal, 100 rattrape, 100 normal, 100 fermeture éclair

Série 1 : 800m

400 100 crawl, 100 respiration au milieu
100 crawl retourner sur le dos au milieu, 100 crawl

400 200 touche-épaule
200 touche-fesses

Série 2 : 1200m

400 100 crawl rapide (4x)
pauses : 30 secondes

400 100 ondulations sous l'eau finir crawl
100 respiration au milieu
100 battements sous l'eau finir crawl
100 brasse sous l'eau finir dos

400 100 lent, 100 rapide (2x)

Retour au calme : 800m

200 touche-épaule, retour normal

200 aller doigts sales, retour normal

200 poings fermés, retour normal

200 pingu, retour normal

Total : 3200m

Natation lundi 18 janvier 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

200 touche-épaule

200 nager large

Partie 1 : 1200m

400 100m fermeture éclair, 100m rapide (2x)

200 4 nages inversé : (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 polo)

400 100m respiration 4-5 temps, 100m rapide respi normale. (2x)

200 glisse

Partie 2 : 1200m

5x100 100 crawl rapide, 100 crawl ondulation dauphin,
100 crawl rapide, 100 crawl sortir la tête au milieu,
100 crawl rapide
Pause 30''

200 poings fermés, retour normal

5x100 rapides, pauses 20 secondes :
100 crawl, 100 waterpolo,
100 crawl, 100 dos,
100 crawl

Retour au calme : 400m

200 rattrape 2 temps

200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation mercredi 20 janvier 2016.

Echauffement : 600m

- 200 rattrape
- 200 crawl ondulation dauphin
- 200 fermeture éclair

Partie 1 : 1500m

- 100 brasse tranquille
- 400 100 crawl glissé, 100 rapide 2x
- 100 dos
- 400 150 crawl rapide, 50 glissé, 2X
- 100 brasse tranquille
- 400 rapide crawl

Partie II 1000m

- 200 élastique, crawl, allonger maximum
- 400 élastique, 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps, 100 rattrape 4 temps, 100 normal
- 400 élastique, 100 aller nage de chien retour normal, 100 aller mississippi, retour normal (2x)

Partie III : 600m

- 100 dos
- 200 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.
- 100 touche-fesses
- 200 pied : 100 battements crawl, retour normal
100 ondulations dauphin, retour normal

Retour au calme : 300m

- 200 aller normal retour touche-épaule
- 100 poser la main

Total : 4000m

Natation lundi 25 janvier 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 400m

400m 100 normal, 100 rattrape, 100 normal, 100 fermeture éclair

Série 1 : 800m

400 200 touche-épaule
200 touche-fesses

400 100 crawl, 100 respiration au milieu
100 crawl retourner sur le dos au milieu, 100 crawl

Série 2 : 1200m

400 100 crawl rapide (4x)
pauses : 30 secondes

400 100 ondulations sous l'eau finir crawl
100 respiration au milieu
100 battements sous l'eau finir crawl
100 brasse sous l'eau finir dos

400 100 lent, 100 rapide (2x)

Retour au calme : 800m

200 poings fermés, retour normal

200 aller doigts sales, retour normal

200 fermeture éclair, retour normal

200 pingu, retour normal

Total : 3200m

Natation lundi 25 janvier 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

200 touche-épaule

200 nager large

Partie 1 : 1200m

400 100m respiration 4-5 temps, 100m rapide respi normale. (2x)

200 glisse

400 2 x 4 nages inversé : (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 polo, 2x)

200 100m fermeture éclair, 100m rapide

Partie 2 : 1200m

5x100 rapides, pauses 20 secondes :
100 crawl, 100 waterpolo,
100 crawl, 100 dos,
100 crawl

200 poings fermés, retour normal

5x100 100 crawl rapide, 100 crawl ondulation dauphin,
100 crawl rapide, 100 crawl sortir la tête au milieu,
100 crawl rapide
Pause 30''

Retour au calme : 400m

200 rattrape 2 temps

200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation mercredi 27 janvier 2016.

Echauffement : 600m

- 200 rattrape
- 200 crawl ondulation dauphin
- 200 fermeture éclair

Partie I 1000m

- 400 élastique, 100 rattrape, 100 allonger maximum, 100 rattrape 2 temps, 100 normal
- 200 élastique, crawl, nager court
- 400 élastique, 100 aller nage de chien retour normal, 100 aller mississippi, retour normal (2x)

Partie 1 : 1500m

- 100 brasse tranquille
- 400 100 crawl glissé, 100 rapide 2x
- 100 dos
- 400 150 crawl rapide, 50 glissé, 2X
- 100 brasse tranquille
- 400 rapide crawl

Partie III : 600m

- 100 dos
- 200 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.
- 100 touche-fesses
- 200 pied : 100 battements crawl, retour normal
100 ondulations dauphin, retour normal

Retour au calme : 300m

- 200 aller normal retour touche-épaule
- 100 poser la main

Total : 4000m

Natation lundi 1 février 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 400m

400m 100 normal, 100 fermeture éclair, 100 normal, 100 touche épaule

Série 1 : 800m

400 100 crawl respiration au milieu
100 ondulation sous l'eau finir crawl
100 crawl retourner sur le dos au milieu,
100 battements sous l'eau finir crawl

400 200 touche-fesses
100 rattrape, 100 rattrape 2 temps

Série 2 : 1200m

400 100 crawl rapide (4x)
pauses : 30 secondes

400 100 4 nages, 4x

400 100 lent, 100 rapide (2x)

Retour au calme : 800m

200 poings fermés, retour normal

200 aller doigts sales, retour normal

200 dos, retour crawl

200 pingu, retour normal

Total : 3200m

Natation lundi 1 février 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

- 200 nager large
- 200 touche-épaule

Partie 1 : 1200m

- 200 4 bassins, 10 rameurs (3x)
- 200 4 bassins, 5 sorties de l'eau (3x)
- 200 glisse
- 200 4 bassins crawl, 5 appuis faciaux (3x)
- 200 3 bassins crawl, 5 sorties de l'eau (4x)
- 200 glisse

Partie 2 : 1200m

- 5x100 100 crawl ondulation dauphin, 100 crawl rapide, 100 crawl sortir la tête au milieu, 100 crawl rapide, 100 4 nages
Pause 30''
- 200 poings fermés, retour normal
- 5x100 rapides, pauses 20 secondes :
100 crawl, 100 4 nages,
100 crawl, 100 4 nages,
100 crawl

Retour au calme : 400m

- 200 rattrape 2 temps
- 200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation mercredi 3 février 2016.

Echauffement : 600m

- 200 fermeture éclair
- 200 crawl ondulation dauphin
- 200 rattrape

Partie I 1000m

- 400 élastique, 100 aller nage de chien retour normal, 100 aller mississippi, retour normal (2x)
- 200 élastique, crawl, nager court
- 400 élastique, 100 rattrape, 100 allonger maximum, 100 rattrape 2 temps, 100 normal

Partie 1 : 1500m

- 100 dos
- 400 4 crawl rapide, 4 glisse (3x)
- 100 brasse tranquille
- 400 6 crawl rapide, 2 glissé, (3x)
- 100 dos ondulation dauphin avec les pieds
- 400 rapide crawl

Partie III : 600m

- 100 dos
- 200 pied : 100 battements crawl, retour normal
100 ondulations dauphin, retour normal
- 100 touche-fesses
- 200 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.

Retour au calme : 300m

- 200 aller normal retour touche-épaule
- 100 poser la main

Total : 4000m

Natation lundi 8 février 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 400m

400m 100 fermeture éclair, 100 normal, 100 rattrape, 100 normal

Série 1 : 800m

400 200 touche-épaule
200 touche-fesses

200 100 respiration au milieu
100 crawl retourner sur le dos au milieu

200 100 crawl ondulation dauphin
100 poings fermés, retour normal

Série 2 : 1200m

400 4 rapides, 4 lents, (3x)

400 100 ondulations sous l'eau finir crawl
100 respiration au milieu
100 battements sous l'eau finir crawl
100 brasse sous l'eau finir dos

400 4 crawl rapide (6x)
pauses : 20 secondes

Retour au calme : 800m

200 touche-épaule, retour normal

200 doigts sales, retour normal

200 poings fermés, retour normal

200 pingu, retour normal

Total : 3200m

Natation lundi 8 février 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

200 nager large

200 fermeture éclair

Partie 1 : 1200m

200 3 bassins crawl, 3 sorties de l'eau (4x)

200 4 bassins, 10 rameurs (3x)

200 glisse

200 4 bassins crawl, 5 appuis faciaux (3x)

200 3 bassins, 3 sorties de l'eau (4x)

200 glisse

Partie 2 : 1000m

4x100 100 crawl ondulation dauphin, 100 crawl rapide,
100 crawl sortir la tête au milieu, 100 crawl rapide,
Pause 30''

200 poings fermés, retour normal

4x100 rapides, pauses 20 secondes :
100 crawl, 100 4 nages,
100 crawl, 100 4 nages,

Retour au calme : 400m

200 rattrape 2 temps

200 poser la main sans vague

Total : 3000m

Natation mercredi 10 février 2016.

Echauffement : 600m

- 200 rattrape
- 200 crawl ondulation dauphin
- 200 fermeture éclair

Partie 1 : 1900m

- 400 rapide soutenu, rythme constant
- 100 dos
- 400 6 crawl rapide, 2 glissé, (3x)
- 100 brasse tranquille
- 400 4 crawl rapide, 2 glisse (4x)
- 100 dos ondulation dauphin avec les pieds
- 400 3 crawl rapide, 1 lent (6x)

Partie II : 600m

- 100 dos
- 200 pied : 100 battements crawl, retour normal
100 ondulations dauphin, retour normal
- 100 touche-fesses
- 200 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.

Partie II : 600m

- 200 élastique, 100 aller nage de chien retour normal,
100 aller mississippi, retour normal
- 200 élastique, crawl, nager court
- 200 élastique, 100 rattrape, 100 allonger maximum

Retour au calme : 300m

- 200 aller normal retour nager large
- 100 brasse

Total : 4000m

Natation lundi 15 février 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 700m

- 300 100 normal, 100 crawl ondulation, 100 touche-épaule
- 400 200 touche-fesses, retour normal
200 fermeture éclair, retour normal

Série 2 : 1700m

- 400-500 accélération sur 6 bassins, (L1 : 5x, autres 4x)
- 100 dos
- 400 DB : parachute, plaquettes L1 : crawl rapide, autres 6-4 crawl et départ synchro
- 100 brasse, retour normal
- 400-500 4 rapides, 2 lents. (L1 :5x, autres 4x)
- 100 dos
- 400 DB : parachute, plaquettes L1 : crawl rapide, autres 6-4 crawl et départ synchro

Retour au calme : 800m

- 200 poings fermés, retour normal
- 200 nager large, retour normal
- 200 nager court, retour normal
- 200 glisse

Total : 3200m

Natation lundi 8 février 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

200 rattrape

200 fermeture éclair

Partie 1 : 1100m

5x100 100 crawl ondulation dauphin, 100 crawl rapide,
100 crawl sortir la tête au milieu, 100 crawl rapide,
100 2 gauche/2 droit

100 glisse

5x100 rapides, pauses 20 secondes :

100 crawl, 100 4 nages,

100 crawl, 100 4 nages,

100 crawl

Partie 2 : 1000m

200 2 bassins tenus par les jambes, 2 bassins sprint, sans changement (3x)

200 2 bassins, 1 bassin vertical bras dehors (4x)

200 glisse

200 2 bassins tenus par les jambes, 2 bassins sprint, inversé devant (3x)

200 2 bassins, 1 bassin jumping (4x)

Retour au calme : 500m

200 touche-fesses, retour normal

200 rattrape 2 temps, retour normal

100 poser la main sans vague

Total : 3000m

Natation mercredi 17 février 2016.

Echauffement : 400m

200 fermeture éclair

200 rattrape

Partie 1 : 2100m

400-500 accélération à chaque 100m

100 dos

400 6 crawl rapide, 2 glissé, (3x)

100 brasse tranquille

400 L1 : rapide, autres : 6-4 bassins attendre synchro

100 dos ondulation dauphin avec les pieds

400-500 4 crawl rapide, 2 lents (L1 : 5x, autres 4x)

Partie II : 800m

100 touche-épaule

200 respiration 4-5 temps

100 touche-fesses

200 ondulations sous l'eau finir crawl

100 nager large

100 6x traversées complètes sous l'eau

Partie III : 400m

200 pied : 100 battements crawl, retour normal
100 ondulations dauphin, retour normal

200 aller battements verticaux, bras hors de l'eau, retour normal

Retour au calme : 300m

200 rattrape

100 horloge

Total : 4000m

Natation lundi 29 février 2016 : 1^{ère} partie

BUT : appuis dans l'eau

Echauffement : 400m

400m 100 rattrape, 100 normal, 100 rattrape 2 temps, 100 normal

Série 1 : 1200m Pull-boy

400 4 bassins 2 gauches/ 2 droits, 2 bassins normal (4x)

400 100 : aller nage de chien retour normal
100 : aller mississippi, retour normal (2x)

400 2 bassins bras gauche, 2 bassins bras droit, 2 normal (4x)

Série 2 : 1000m

400 100 crawl rapide (4x)
pauses : 30 secondes

200 Pull-boy
100 : 2 rattrape, 2 rattrape 2 temps, 2 rattrape 4 temps (2x)

400 100 lent, 100 rapide (2x)

Retour au calme : 600m

200 aller brasse doigts en contact, retour dos

200 allonger maximum

200 aller dos, retour crawl

Total : 3200m

Natation lundi 29 février 2016 : partie 2

BUT : respiration et variation de vitesse

Echauffement : 400m

- 200 nager court
- 200 fermeture éclair

Partie 1 : 1200m

- 400 100m respiration 4-5 temps, 100m rapide respi normale. (2x)
- 200 glisse
- 400 3 respiration au milieu, 3 rapides (4x)
- 200 4 nages inversé : (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 polo)

Partie 2 : 1200m

- 5x100 pauses 20 secondes :
 - 100 crawl en accélération,
 - 100 crawl départ sous l'eau à chaque bassin,
 - 100 crawl 1 lent 1 rapide (3x),
 - 100 crawl départ sous l'eau à chaque bassin,
 - 100 crawl 1 lent, 1 normal 1 rapide (2)
- 200 poings fermés, retour normal
- 5x100 Pause 30''
 - 100 crawl rapide,
 - 100 crawl 1 bassin sous l'eau retour brasse (3x),
 - 100 crawl rapide,
 - 100 crawl 1 bassin sans respirer, retour normal (3x),
 - 100 crawl rapide

Retour au calme : 400m

- 200 crawl ondulation dauphin
- 200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation mercredi 2 mars 2016.

BUT : vitesse et nage dissociée

Echauffement : 400m

200 rattrape

200 fermeture éclair

Partie 1 : 1900m

400 accélération à chaque bassin sur 100m (4x)

100 dos

400 4 crawl rapide, 2 glissé, (4x)

100 brasse tranquille

400 6 crawl rapide, 2 lents (3x)

100 rattrape 2 temps glissé

400 L1 : rapide, autres : 6-4 bassins attendre synchro

Partie II : 1000m

200 4 dos avec pieds brasse, 2 normal (2x)

200 crawl ondulation dauphin

200 2 brasse avec pied crawl, 2 normal (3x)

200 4 crawl avec pied brasse, 2 normal (2x)

200 2 dos brassé avec pied crawl, 2 normal (3x)

Partie III : 400m

100 4 nages

100 rapide sortir la tête au milieu

100 4 nages inversés

100 rapide waterpolo

Retour au calme : 300m

200 rattrape

100 horloge

Total : 4000m

Natation lundi 7 mars 2016 : 1^{ère} partie

BUT : respiration et variation de vitesse

Echauffement : 400m

200 fermeture éclair

200 touche épaule

Partie 1 : 1200m

400 100m rapide respi normale, 100m respiration 4-5 temps. (2x)

100 dos

400 4 respiration au milieu, 2 rapides (4x)

200 4 nages inversé : (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 polo)

100 brasse

Partie 2 : 1200m

5x100 Pause 30''

100 crawl rapide,

100 crawl 1 bassin sous l'eau retour brasse (3x),

100 crawl rapide,

100 crawl 1 bassin sans respirer, retour dos (3x),

100 crawl rapide

200 poings fermés, retour normal

5x100 pauses 30'' :

100 crawl en accélération,

100 crawl départ sous l'eau à chaque bassin ondulation dauphin,

100 crawl 1 lent 1 rapide (3x),

100 crawl départ sous l'eau à chaque bassin battement crawl,

100 crawl 1 lent, 1 normal 1 rapide (2)

Retour au calme : 400m

200 crawl ondulation dauphin

200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation lundi 7 mars 2016 : partie 2

BUT : appuis dans l'eau

Echauffement : 400m

400m 100 normal, 100 rattrape, 100 normal, 100 rattrape 2 temps

Série 1 : 1200m Pull-boy

400 2 bassins bras gauche, 2 bassins bras droit, 2 normal (4x)

400 100 : aller mississippi, retour normal
100 : aller nage de chien, retour normal (2x)

400 4 bassins 2 gauches/ 2 droits, 2 bassins normal (4x)

Série 2 : 1000m

600 100 crawl rapide (2x)
100 lent, 100 rapide
100 crawl rapide (2x)
pauses : 30 secondes

400 Pull-boy
200 : 4 rattrape 2 temps, 4 rattrape 4 temps , 4 normal (2x)

Retour au calme : 600m

200 aller dos, retour crawl

200 aller brasse doigts en contact, retour dos

200 allonger maximum

Total : 3200m

Natation mercredi 9 mars 2016.

BUT : accélération et appuis

Echauffement : 400m

200 fermeture éclair

200 rattrape

Partie 1 : 1900m

400 4 crawl rapide, 2 glissé, (4x)

100 brasse tranquille

400 L1 : rapide, autres : 6-4 bassins attendre synchro

100 dos

400 accélération à chaque bassin sur 100m (4x)

100 rattrape 2 temps glissé

400 6 crawl rapide, 2 lents (3x)

Partie II : 1000m, élastique

200 2 bassins bras gauche, 2 bras droit, 2 normal (2x)

200 aller tenu par les pieds, retour sprint, (6x le même nageur devant !)

200 aller nage de chien, retour normal, aller mississippi retour normal (3x)

200 2 bassins : 2 tours bras gauche 2 tours droit , 2 bassins normal (3x)

200 aller tenu par les pieds, retour sprint, (6x le même nageur devant !)

Partie III : 500m

100 dos

100 rapide sortir la tête au milieu

100 rapide, passage sur le dos

100 rapide sans le bord

100 rapide saut hors de l'eau au milieu

Retour au calme : 200m

200 rattrape

Total : 4000m

Natation lundi 14 mars 2016 : 1^{ère} partie

BUT : Résistance dure

Echauffement : 400m

200 crawl ondulation dauphin

200 aller rattrape, retour normal

Partie 1 : pyramide 2400m

6x50 crawl, dos, dauphin, (2x)

3x100 crawl, dos, waterpolo

2x200 crawl, 4 nages

400 crawl

2x200 2 tenu par les pieds, 2 sprint, (4x)
idem mais inversé devant

3x100 waterpolo, dos, crawl

6x50 waterpolo, dauphin, crawl (2x)

Retour au calme : 400m

200 touche-épaule

200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation lundi 14 mars 2016 : partie 2

BUT : technique

Echauffement : 300m

300m 100 normal, 100 fermeture éclair, 100 touche-fesse

Série 1 : 1000m Pull-boy

200 aller chien, retour glisse (6x)

200 aller mississipi, retour glisse (6x)

300 crawl ondulation dauphin

300 100 rattrape, 100 normal, 100 rattrape 2 temps

Série 2 : 500m sprint

100 crawl

100 4 nages

100 crawl

100 4 nages inversé

100 crawl

Série 3 : 1000m Pull-boy

300 100 rattrape 4 temps, 100 normal, 100 rattrape en bas

200 4 bassins 2 gauches/ 2 droits, 2 bassins normal (2x)

300 100 dos rattrape, 100 dos, 100 dos rattrape bras verticaux

200 2 bassins bras gauche / 2 bassins bras droit / 2 bassins normal (2x)

Retour au calme : 400m

200 aller brasse doigts en contact, retour dos

200 allonger maximum

Total : 3200m

Natation mercredi 16 mars 2016.

BUT : force

Echauffement : 300m

200 touche-épaule

100 crawl ondulation dauphin

Partie I : 4x5 minutes

5 min 50m sprint, 15'' de pause, ...

5 min 2 battements crawl, 2 battements dauphin ...

5 min 4 bassins 4 nages, 15'' pause, ...

5 min 4 bassins crawl, 3 sorties de l'eau ...

Partie II : 4x5 minutes

5 min 2 bassins sprint, 10'' de pause, ...

5 min 4 bassins crawl, 5 faciaux, ...

5 min 2 bassins battements verticaux, 2 bassins sprint crawl ...

5 min crawl élastique sans pull-boy en continu

Partie III : 4x5 minutes

5 min 6 bassins sprint, 20'' de pause, ...

5 min 4 bassins crawl, 2 bassins sauts hors de l'eau, ...

5 min 2 bassins battements crawl planche sous l'eau, 2 bassins sprint crawl ...

5 min élastique sans pull-boy en continu, 2 bassins dos, 2 bassins crawl

Retour au calme : 300m

200 rattrape

100 pauser la main sur l'eau

Total : 90 min.

Natation lundi 21 mars 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 600m

- 200 fermeture éclair
- 200 rattrape 2 temps
- 200 respiration 4-5 temps

Partie 1 : 700m

- 3x100 pause 15''
100m crawl, 100m 4 nages, 100 dos
- 100 glisse
- 3x100 pause 15''
100 dos, 100 crawl, 100 waterpolo,

Partie 2 : Pyramide inversée 1600m

- 400 crawl accélération chaque 100m
- 2x200 crawl, pause 30'', 1 moyen, 1 rapide
- 4x100 crawl, pause 15'', 1 lent, 1 moyen, 1 rapide, 1 sprint
- 8x50 crawl pause 10'', 1 lent, 1 moyen, 1 rapide, 1 sprint, (2x)

Retour au calme : 300m

- 200 touche-épaule
- 100 aller 3 brasses sous l'eau, 1 dessus

Total : 3200m

Natation lundi 21 mars 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

- 200 100 rattrape, 100 poings fermés
- 200 100 fermeture éclair, 100 normal

Série 1 : 1200m

- 200 2 bassins lents, 2 bassins rapides (3x)
- 4x100 crawl, 4 nages, crawl, 4 nages pause 20''
- 200 4 bassins 10 faciaux (3x)
- 6x50 1 bassin sous l'eau 2 rapides pause 30''
- 100 souplesse

Série 2 : 1200m

- 200 départ ondulation sous l'eau finir crawl
- 200 dos ondulation dauphin
- 4x100 rapide respiration 4 temps pause 20''
- 8x50 crawl rapide, pause 10''

Retour au calme : 400m

- 200 touche fesses
- 100 dos
- 100 pingu

Total : 3200m

Natation mercredi 23 mars 2016.

Echauffement : 400m

- 200 4 rattrape ondulation dauphin, 2 normal (2x)
- 100 aller nage de chien, retour normal
- 100 aller misissipi, retour normal

Partie 1 : 1500m

- 300 2 lents, 1 rapide (6x)
- 400 2 lents, 2 rapides (6x)
- 400 1 lent, 3 rapides (6x)
- 8x50 impairs rapide, pairs glissés

Partie II : 1600m

- 200 4 fermeture éclair 2 normal (2x)
- 200 4 touche épaule 2 normal (2x)
- 400 4 sortir de l'eau au milieu, 2 normal (6x)
- 400 2 dauphin, 2 dos, 2 crawl (4x)
- 400 4 respiration 4-5 temps, 2 normal (4x)

Retour au calme : 500m

- 200 touche fesses
- 200 onduler 1 bras
- 100 nager large

Total : 4000m

Natation mercredi 23 mars 2016. !! AVANT PORRENTROY !!

Echauffement : 300m

- 200 glisse crawl
- 100 rattrape 4 temps

Partie 1 : pyramide 700m

- 3x50 crawl, dos, brasse
- 100 4 nages
- 200 crawl
- 100 sortir la tête au milieu
- 3x50 brasse, dos crawl

Partie 2 : style 1000m

- 200 4 fermeture éclair 2 normal (2x)
- 200 4 touche épaule 2 normal (2x)
- 200 4 sortir de l'eau au milieu, 2 normal (2x)
- 200 nager large
- 200 2 crawl mains sous l'eau, 2 normal (3x)

Partie 3 : pyramide 700m

- 200 crawl respiration 4-5 temps
- 100 4 nages
- 2x50 dos, brasse
- 100 2 coups dos au milieu
- 200 crawl ondulation dauphin

Partie 4 : style 800m

- 200 touche fesses
- 200 aller nage de chien retour normal, aller mississippi retour normal (3x)
- 200 poings fermés
- 200 touche épaule

Retour au calme : 300m

- 200 doigts sales
- 100 poser la main dans l'eau

Total : 3800m

Natation lundi 11 avril 2016 : 1^{ère} partie

BUT : respiration

Echauffement : 400m

200 fermeture éclair

200 touche épaule

Partie 1 : 1200m

400 100m respi normale, 100m respiration 4-5 temps. (2x)

100 dos

400 4 respiration au milieu, 2 normal (4x)

200 4 nages inversé : (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 polo)

100 brasse

Partie 2 : 1200m

5x100 Pause 30''

100 crawl glisse,

100 crawl 1 bassin sous l'eau retour brasse (3x),

100 crawl glisse,

100 crawl 1 bassin sans respirer, retour dos (3x),

100 crawl glisse

200 poings fermés, retour normal

5x100 pauses 30'' :

100 crawl en accélération,

100 crawl départ sous l'eau à chaque bassin ondulation dauphin,

100 crawl 1 lent 1 rapide (3x),

100 crawl départ sous l'eau à chaque bassin battement crawl,

100 crawl 1 lent, 1 normal 1 rapide (2)

Retour au calme : 400m

200 crawl ondulation dauphin

200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation lundi 11 avril 2016 : partie 2

BUT : appuis dans l'eau

Echauffement : 400m

400m 100 normal, 100 rattrape, 100 normal, 100 rattrape 2 temps

Série 1 : 1200m Pull-boy

400 2 bassins bras gauche, 2 bassins bras droit, 2 normal (4x)

400 100 : aller mississippi, retour normal
100 : aller nage de chien, retour normal (2x)

400 4 bassins 2 gauches/ 2 droits, 2 bassins normal (4x)

Série 2 : 1000m

100 100 allonger maximum

200 100 nager court, 100 respiration devant

100 waterpolo

200 aller patte de canard, retour normal, aller bras en croix retour normal (3x)

400 Pull-boy
200 : 4 rattrape 2 temps, 4 rattrape 4 temps, 4 normal (2x)

Retour au calme : 600m

200 aller dos, retour crawl

200 aller brasse doigts en contact, retour dos

200 allonger maximum

Total : 3200m

Natation mercredi 13 avril 2016.

Echauffement : 400m

200 crawl ondulation dauphin

200 fermeture éclair

Partie 1 : 1500m

300 2 lents, 1 rapide (6x)

400 2 lents, 2 rapides (6x)

400 1 lent, 3 rapides (6x)

8x50 impairs rapide, pairs glissés

Partie II : 1600m

200 4 fermeture éclair 2 normal (2x)

200 4 touche épaule 2 normal (2x)

400 4 sortir de l'eau au milieu, 2 normal (6x)

400 2 dauphin, 2 dos, 2 crawl (4x)

400 4 respiration 4-5 temps, 2 normal (4x)

Retour au calme : 500m

200 4 rattrape, 2 normal (2x)

200 touche fesses

100 nager large

Total : 4000m

Natation lundi 18 avril 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 600m

- 200 fermeture éclair
- 200 rattrape 2 temps
- 200 respiration 4-5 temps

Partie 1 : 700m

- 3x100 pause 15''
100m crawl, 100m dos, 100 crawl
- 100 glisse
- 3x100 pause 15''
100 dos, 100 crawl, 100 waterpolo,

Partie 2 : Pyramide inversée 1600m

- 400 crawl accélération chaque 100m
- 2x200 crawl, pause 30'', 1 moyen, 1 rapide
- 4x100 crawl, pause 15'', 1 lent, 1 moyen, 1 rapide, 1 sprint
- 8x50 crawl pause 10'', 1 lent, 1 moyen, 1 rapide, 1 sprint, (2x)

Retour au calme : 300m

- 200 touche-épaule
- 100 aller 3 brasses sous l'eau, 1 dessus

Total : 3200m

Natation lundi 18 avril 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

- 200 100 rattrape, 100 poings fermés
- 200 100 fermeture éclair, 100 normal

Série 1 : 1200m

- 200 2 bassins lents, 2 bassins rapides (3x)
- 4x100 crawl, dos, crawl, crawl ondulation dauphin pause 20''
- 200 4 bassins 10 faciaux (3x)
- 6x50 1 bassin sous l'eau 2 rapides pause 30''
- 100 souplesse

Série 2 : 1200m

- 200 départ ondulation sous l'eau finir crawl
- 200 dos ondulation dauphin
- 4x100 rapide respiration 4 temps pause 20''
- 8x50 crawl rapide, pause 10''

Retour au calme : 400m

- 200 touche fesses
- 100 dos
- 100 pingu

Total : 3200m

Natation mercredi 20 avril 2016.

BUT : vitesse et nage dissociée

Echauffement : 400m

200 rattrape

200 fermeture éclair

Partie 1 : 1900m

400 accélération à chaque bassin sur 100m (4x)

100 brasse lente

400 4 crawl rapide, 2 glissé, (4x)

100 dos lent

400 6 crawl rapide, 2 lents (3x)

100 rattrape 2 temps glissé

400 L1 : rapide, autres : 6-4 bassins attendre synchro

Partie II : 1000m

200 2 brasse avec pied crawl, 2 normal (3x)

200 crawl ondulation dauphin

200 4 dos avec pieds brasse, 2 normal (2x)

200 4 crawl avec pied brasse, 2 normal (2x)

200 2 dos brassé avec pied crawl, 2 normal (3x)

Partie III : 400m

100 crawl rapide

100 crawl glissé sortir la tête au milieu

100 rapide waterpolo

100 Crawl glissé, passage sur le dos au milieu

Retour au calme : 300m

200 rattrape

100 horloge

Total : 4000m

Natation lundi 25 avril 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 600m

- 200 rattrape
- 200 touche-fesses
- 200 respiration 4-5 temps

Partie 1 : 800m

- 400 aller nager court, fermeture éclair, touche-épaule, nager long, retour normal (3x)
- 400 aller nager large, allonger max, bras gauche, bras droit retour normal (3x)

Partie 2 : pyramide 1600m

- 8x50 crawl pause 10'', 1 lent, 1 moyen, 1 rapide, 1 sprint, (2x)
- 4x100 crawl, pause 15'', 1 lent, 1 moyen, 1 rapide, 1 sprint
- 2x200 crawl, pause 30'', 1 moyen, 1 rapide
- 400 crawl accélération chaque 100m

Retour au calme : 200m

- 200 glisse respiration 3 temps

Total : 3200m

Natation lundi 25 avril 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

- 200 100 rattrape, 100 poings fermés
- 200 100 fermeture éclair, 100 normal

Partie 1 : 1200m

- 5x100 Pause 30''
 - 100 crawl glisse,
 - 100 crawl 1 bassin sous l'eau retour brasse (3x),
 - 100 crawl glisse,
 - 100 crawl 1 bassin sans respirer, retour dos (3x),
 - 100 crawl glisse
- 200 poings fermés, retour normal
- 5x100 pauses 30'' :
 - 100 crawl en accélération,
 - 100 crawl départ sous l'eau à chaque bassin ondulation dauphin,
 - 100 crawl 1 lent 1 rapide (3x),
 - 100 crawl départ sous l'eau à chaque bassin battement crawl,
 - 100 crawl 1 lent, 1 normal 1 rapide (2)

Partie 2 : 1200m

- 400 100m respi normale, 100m respiration 4-5 temps. (2x)
- 100 dos
- 400 4 respiration au milieu, 2 normal (4x)
- 200 4 nages inversé : (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 polo)
- 100 brasse

Retour au calme : 400m

- 200 touche fesses
- 100 dos
- 100 pingu

Total : 3200m

Natation mercredi 27 avril 2016.

Echauffement : 400m

- 200 fermeture éclair
- 200 crawl ondulation dauphin

Partie I : 1600m

- 200 4 dos 2 normal (2x)
- 400 4 crawl pieds dauphin, 2 normal (4x)
- 300 4 sortir de l'eau au milieu, 2 normal (3x)
- 400 2 bras droit, 2 bras gauche, 2 crawl normal (4x)
- 300 2 passage en dos, 2 waterpolo, 2 normal (3x)

Partie 2 : 1500m

- 300 2 lents, 1 rapide (6x)
- 400 2 lents, 2 rapides (6x)
- 400 1 lent, 3 rapides (6x)
- 8x50 impairs rapide, pairs glissés

Retour au calme : 500m

- 200 4 rattrape, 2 normal (2x)
- 200 touche fesses
- 100 nager large

Total : 4000m

Natation lundi 2 mai 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 400m

400m 100 normal, 100 rattrape, 100 normal, 100 fermeture éclair

Série 1 : 800m

400 200 touche-épaule
200 touche-fesses

400 100 crawl, 100 respiration au milieu
100 crawl retourner sur le dos au milieu, 100 crawl

Série 2 : 1200m

400 100 crawl accélération à chaque bassin (4x)
pauses : 30 secondes

400 100 ondulations sous l'eau finir crawl
100 respiration au milieu
100 battements sous l'eau finir crawl
100 brasse sous l'eau finir dos

400 100 lent, 100 rapide (2x)

Retour au calme : 800m

200 touche-épaule, retour normal

200 aller doigts sales, retour normal

200 poings fermés, retour normal

200 pingu, retour normal

Total : 3200m

Natation lundi 2 mai 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

200 touche-épaule

200 nager large

Partie 1 : 1200m

400 100m fermeture éclair, 100m accélération à chaque bassin (2x)

200 4 nages inversé : (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 polo)

400 100m respiration 4-5 temps, 100m rapide respi normale. (2x)

200 glisse

Partie 2 : 1200m

5x100 100 crawl rapide, 100 crawl ondulation dauphin,
100 crawl rapide, 100 crawl sortir la tête au milieu,
100 crawl rapide
Pause 30''

200 poings fermés, retour normal

5x100 rapides, pauses 20 secondes :
100 crawl, 100 waterpolo,
100 crawl, 100 dos,
100 crawl

Retour au calme : 400m

200 rattrape 2 temps

200 poser la main sans vague

Total : 3200m

Natation mercredi 4 mai 2016.

Echauffement : 600m

- 200 rattrape
- 200 crawl ondulation dauphin
- 200 fermeture éclair

Partie 1 : 1500m

- 100 brasse tranquille
- 400 100 crawl glissé, 100 rapide 2x
- 100 dos
- 400 150 crawl rapide, 50 glissé, 2X
- 100 brasse tranquille
- 400 rapide crawl

Partie II 1000m

- 200 élastique, crawl, allonger maximum
- 400 élastique, 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps, 100 rattrape 4 temps, 100 normal
- 400 élastique, 100 aller nage de chien retour normal, 100 aller mississippi, retour normal (2x)

Partie III : 600m

- 100 dos
- 200 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.
- 100 touche-fesses
- 200 pied : 100 battements crawl, retour normal
100 ondulations dauphin, retour normal

Retour au calme : 300m

- 200 aller normal retour touche-épaule
- 100 poser la main

Total : 4000m

Natation lundi 9 mai 2016 : 1^{ère} partie

Echauffement : 400m

400m 100m rattrape, 100m normal, 100m touche épaule, 100m normal

Série I : 1200m

400 4 bassins crawl ondulation dauphin, 2 bassins crawl rapide (4x)

400 3 bassins dos, 3 bassins crawl rapide (4x)

400 2 bassins crawl sortir la tête, 4 bassins rapides (4x)

Série II : 500m

200 respiration au milieu

300 tape-fesses (allonger au max)

Série III : 800m

200 aller saut au milieu, retour glisse (6x)

200 aller waterpolo retour normal (6x)

400 crawl vitesse soutenue et constante

Retour au calme : 300m

100 touche-épaule, retour normal

100 aller doigts sales, retour normal

100 poings fermés, retour normal

Total : 3200m

Natation lundi 9 mai 2016 : partie 2

Echauffement : 400m

200 fermeture éclair

200 nager large

Partie 1 : 1200m

5x100 rapides, pauses 20 secondes :
100 waterpolo, 100 crawl,
100 sortir la tête au milieu, 100 crawl,
100 passage sur le dos

200 poings fermés, retour normal

5x100 100 dos, 100 crawl ondulation dauphin,
100 dos, 100 crawl pieds brasse,
100 dauphin retour crawl
Pause 30''

Partie 2 :: 1200m

400 100m accélération à chaque bassin , 100m touche épaule (2x)

200 4 nages inversé : (3 crawl, 3 brasse, 3 dos, 3 polo)

400 100m respiration 4-5 temps, 100m rapide respi normale. (2x)

200 glisse

Retour au calme : 400m

200 rattrape 2 temps

200 aller pingu retour normal

Total : 3200m

Natation mercredi 11 mai 2016.

Echauffement : 600m

- 200 fermeture éclair
- 200 crawl ondulation dauphin
- 200 rattrape 2 temps

Partie I : 1500m

- 900 100 glisse, pause 20''
100 accélération à chaque bassin pause 20''
100 rapide pause 20''
(3x le tout)
- 300 4 crawl glissé, 2 dos (3x)
- 300 50 lent, 50 normal, 50 rapide (2x)

Partie II 1000m

- 200 élastique, crawl, allonger maximum
- 300 élastique, 100 rattrape, 100 rattrape 2 temps, 100 rattrape 4 temps
- 200 élastique, dos
- 300 2 sortir la tête au milieu, 2 passage en dos, 2 normal (3x)

Partie III : 600m

- 100 dos
- 200 crawl, respiration 4 ou 5 temps, voir 1 fois au milieu.
- 100 touche-fesses
- 200 100 battements crawl sous l'eau finir crawl,
100 ondulations dauphin sous l'eau finir crawl

Retour au calme : 300m

- 200 aller normal retour touche-épaule
- 100 pingu

Total : 4000m

Natation mercredi 18 mai 2016.

Echauffement : 400m

- 200 touche-épaule
- 200 rattrape

Partie I : 1000m

- 600 4 bassins glisse, pause 10''
4 bassin accélération à chaque bassin pause 10''
4 bassins rapides pause 10''
(3x le tout)
- 200 4 crawl glissé, 2 dos (2x)
- 200 crawl sortir la tête au milieu

Partie II 1000m

- 600 6 bassin accélération à chaque bassin pause 15''
6 bassins rapides pause 15''
(3x le tout)
- 200 4 fermeture éclair, 2 dos (2x)
- 200 crawl passer en dos au milieu

Partie III : 1200m

- 900 100 glisse, pause 20''
100 accélération à chaque bassin pause 20''
100 rapide pause 20''
(3x le tout)
- 300 50 lent, 50 normal, 50 rapide (2x)

Retour au calme : 400m

- 200 aller normal retour nager large
- 200 pingu

Total : 4000