



Echauffement : 10 mn

Sortir à chaque 50 m du bassin (par le mur et non par l'échelle !!)

- Alternier 50 m 4 nages (12,5 en Pap, 12,5 dos, idem Br et Cr)
- 50 m en nage libre

Corps de séance : 20 mn

Alternier un 50 m / deux avec éducatifs

- 1^{er}. 25 m dos avec les jambes en Brasse
25 m Brasse ----- en Battements
- 2^{ème}. 25 m pap en alternant bras G, puis bras D et les 2
1 mvt Br – 1 mvt pap / 25 m
- 3^{ème}. 25 m Cr rattrapé
25 m Cr water polo
- 4^{ème}. Battements de Cr / 5 sec – respiration avec 1 mvt de pap
idem en ciseau (bras devant) – resp en cr water polo

Entre chaque 50 m éducatif, nager 50 cr puis dos puis br...

Petite série : 10 mn (avec plaquettes)

X fois 50m repos 15s

Privilégier l'amplitude et la fréquence

ex : 2 x 50 m avec amplitude

1 x 50 m avec fréquence haute

Vitesse : 5 mn

toujours dans le petit bassin.

NAGER TRES VITE avec bcp de repos

Philippe