

SÉANCE : AÉROBIE

Nageur intermédiaire

ÉCHAUFFEMENT

- 50m **Crawl**
- 100m **Spécialité**
- 150m **Crawl** (50m éducatif au choix - 100m **Nage complète**)
- 200m **Crawl**
- 300m **Crawl** avec **Plaquettes et Palmes**

CORPS DE SÉANCE

- 6*50m **Crawl** R=40''
 - Progressif
 - Dégressif
 - Facile
- 100m **BATTEMENTS DE JAMBES** avec **Planche** devant

—> **Série à faire deux fois. Sur la deuxième répétition, remplace le **crawl** par du **Au choix** (possible crawl)**

- 4*100m R=30''
 - **Crawl**
 - **Au choix** Vite
 - **Dos**
 - **Crawl** Vite (105% VMA)

FIN DE SÉANCE

- 2* 200m Facile (1 **Crawl** - 1 **Au choix**) R=30''

TOTAL DE LA SÉANCE

800m

Récupération 20''
entre chaque bloc de
nage

1200m

Récupération 15''
entre chaque bloc de
nage

400m

2400m



Mon Entraîneur Sportif

Conseil : On envoie une séance aérobie. Pas de consignes particulière à part faire attention à l'échauffement. Le 300m se fait avec des palmes et des plaquettes.

Bon courage !

SÉANCE : AÉROBIE

ÉCHAUFFEMENT

- 50m **Crawl**
- 100m **Spécialité**
- 150m **Crawl** (50m éducatif au choix - 100m **Nage complète**)
- 200m **Crawl**
- 300m **Crawl** avec **Plaquettes et Palmes**

800m

**Récupération
20'' entre
chaque bloc
de nage**

CORPS DE SÉANCE

- 6*50m **Crawl** R=40''
 - Progressif
 - Dégressif
 - Facile
- 100m BATTEMENTS DE JAMBES avec **Planche** devant

1200m

—> **Série à faire deux fois. Sur la deuxième répétition, remplace le crawl par du Au choix (possible crawl)**

**Récupération
15'' entre
chaque bloc
de nage**

- 4*100m R=30''
 - **Crawl**
 - **Au choix** Vite
 - **Dos**
 - **Crawl** Vite (105% VMA)

FIN DE SÉANCE

- 2* 200m Facile (1 **Crawl** - 1 **Au choix**) R=30''

400m

TOTAL DE LA SÉANCE

2400m