



Séance de décembre

Séance 1

- 600m :
100m cr / 50m jambes de brasse + planche
- 400m cr Palmes Masque Tuba (PMT)
sans vitesse, sans arrêt
- 400m jambes PMT :
50m jambes de cr utilisation du tuba bras en position fusée. Pas de vitesse / 50 jambes de dos sans utilisation du tuba + mains en dehors de l'eau. Vitesse ++
- 8 x 50m cr PMT vitesse + (V+) récupération
15 secondes
- 100m au choix PMT pour récupération
- 200m :
25m cr + pull boye (ne pas utiliser les jambes / 25m rétro-pédalage pull boye dans les 2 mains au-dessus de l'eau / 50m choix
- 100m au choix pour récupération

Total séance : 2200m

Séance 2

- 800m :
150m cr / 50m jambes de brasse + planche
moins de mouvement possible
- 800m pyramide PMT:
50 m cr / 50 m jambes de cr V+
100 m cr / 50 jambes de cr V+
200 m cr / 50 jambes de cr V+
100 m cr / 50 jambes dos V++
50 m cr / 50 jambes dos V++
50 m choix récupération
- 500m : 10 x 50 m PMT V+
4 x 50 cr PMT + 1 x 50 m jambes dos
10 secondes de récupération
- 300m :
50m jambes brasse avec planche, moins de mouvements possible, se laisser glisser / 25 m cr bien nagé avec grande coulée au départ / 25 rétro-pédalage (sortir de les épaules)

Total séance 2400m

Séance 3

- 600m :
25m cr respiration tous les 2 mouvements /
25m cr respi 3 mouvts / 25m respi 5
mouvements / 25m cr water-polo
/ 25m brasse / 25 jambes dos
- 600m cr PMT sans arrêt :
150m cr VF (vitesse facile) / 50m jambes
- 600m cr PMT :
3 x 200 m cr
1^{er} 200 m VF / 2^e 200 m V+ / 3^e 200 m V++
- 100m au choix récupération
- 400 m :
50m cr longue coulée / 25 m cr sans respirer
/ 25 m rétro-pédalage
- 100m au choix récupération

Total séance 2400m

Séance 4

- 600m :
300m cr + pull-boye / 200m jambes +
planche / 100m dos
- 600m :
25m cr longue coulée / 25m jambes de br
avec bras devant / 25m cr V++ / 25m rétro
- 600m PMT sans arrêt:
300m cr V+ / 200m jambes / 100m cr V++
- 600m PMT :
4 x 50m cr V+ / 100m jambes dos VF
- 100m au choix pour récupération

Total séance 2500m

