



Séance de novembre

Séance 1	Séance 2
<ul style="list-style-type: none"> • <u>400m</u> : 75m cr / 25m jambes dos • <u>600m</u> cr Palmes Masque Tuba (PMT) sans vitesse, sans arrêt • <u>200m</u> jambes PMT : 25m jambes de cr utilisation du tuba / 25m jambes de dos sans utilisation du tuba + mains en dehors de l'eau. Pas de vitesse • <u>8 x 50m</u> cr PMT vitesse + (V+) Nager en moins d'1 minute par 50m Temps de récupération au choix • <u>100m</u> au choix PMT pour récupération • <u>400m</u> : 25m cr water-polo (WP) / 25m cr sans respirer / 25m rétro-pédalage / 25m choix • <u>100m</u> au choix pour récupération <p>Total séance : 2200m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>800m</u> : 200m cr / 100m brasse / 100m jambes au choix avec la planche • <u>800m</u> : 200m cr PMT vitesse facile (VF) / 100m cr PMT V++ / 50m jambes dos V++ / 50m jambes dos VF • <u>800m</u> : 100m jambes brasse avec planche, moins de mouvements possible, se laisser glisser / 100m cr + pull-boyé (nager sans jambes) / 100m jambes cr avec planche / 100m cr <p>Total séance 2400m</p>
Séance 3	Séance 4
<ul style="list-style-type: none"> • <u>600m</u> : 75m cr / 50m jambes au choix / 25m brasse • <u>600m</u> cr PMT sans arrêt : 150m cr VF / 50m cr V+ • <u>600m</u> sans arrêt : 50m cr PMT V++ / 50m jambes dos VF / 50m jambes cr PMT V+ / 50m jambes dos VF • <u>600m</u> : 100m : 25m cr respiration tous les 3 mouvements / 25m cr respi 5 mouvt 100m : parcours épreuves examen = 25m cr + 2 x 25m avec apnées + 25m rétro-pédalage une main sortie de l'eau 100m au choix pour récupération <p>Total séance 2400m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>300m</u> : 75m cr / 25m autre nage au choix • <u>400m</u> : 100m cr pull-boyé (pas de jambes) / 50m jambes cr + planche / 50m jambes brasse + planche • <u>300m</u> sans arrêt: 25m cr WP / 25 rétro-pédalage / 25 cr sans respirer / 25m au choix pour récupération • <u>1000m</u> PMT : <ul style="list-style-type: none"> - 250m VF type épreuve : = 200m cr PMT + 50 jambes dos - 10 x 50m chrono : = 4 x 50m cr PMT V++ / 1 x 50m jambes dos Compter 15 secondes entre chaque 50m - 250m VF PMT type épreuve • <u>200m</u> au choix pour récupération <p>Total séance 2200m</p>

