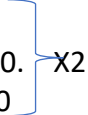


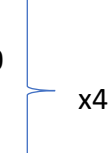
**MERCREDI 8 MAI 2024**  
**SEANCE MATIN**

6\*50 CRAWL D1.10  
2\*100 4N D1.50/2.00.  
4\*50 JBS BATT D1.10



X2

4\*50 (25 EDUC/ 25 NC)  
2\*200 4N. 1 facile technique /1 vite D3.20  
2\*50 jbs ondul. (25 max/25 facile). D1.10.  
100 crawl dos recup




x4

Sur le 4\*50 bloc 1 pap, bloc 2 dos ...  
Educ pap. 1 / retour aqua 1/ godilles ondul  
Educ dos. 1/ retour aqua dos 1/ double godille  
Educ brasse 1/ alternance bras pap – brasse 1/ double godille  
Educ Crawl 1/ popov. 1/ retour aqua cr

**MERCREDI 8 MAI 2024**  
**SEANCE APRES MIDI**

400 CRAWL PULL  
300 4N par 75 en éduc ( du matin)  
200 4N jbs  
4\*50. 1 par nage (Progressif dans le 25m / puis 25 facile)

4\*50  
Le 1-2 et 3 départ sous les drapeaux  
1/ fréquence max 15m  
1/ vitesse max 15m  
1/ 20 m progressif propulsion +++.  
1/ 25m départ pl (peu de respi)



X4

400 m facile

Les 4\* 50. 1 bloc par nage  
Les 400m  
1 Cr palmes plaque tête (25jbs mains cuisses /75 nc  
1 resoi 3-5-7  
1 cr palmes (25m coulée / 75 nc coulées + 7m)

+TESTS PELLERIN

**JEUDI 9 MAI 2024**  
**SEANCE MATIN**

12\*50 cr d1.00. belles coulees  
2\*200 switch (mixte 4n cr)

6\*50 d1.30 W virages  
    10m vite + vir + 15m vite  
    3 en coulée passive  
    3 en coulée dynamique  
200 souple  
4\*25 coulees d1.45 +loin possible

x4 (1 bloc pas nage)

+TESTS PELLERIN

**JEUDI 9 MAI 2024**  
**SEANCE APRES MIDI**

6\*150 (100 CR-50 une nage ) pap, puis dos, puis brasse RECUP 20  
8\*50 CR

    25 horloge /25 nc  
    25 propulsion 2 bras jbs batt + 3 sec glisse

4\*100 jbs tuba sans planche D2.10

12\*100 CR D1.50

    3 all1 bien nagé tech  
    1 all du 400m

8\*50 CR plaque tete D1.00

12\*100 CR D1.50

    3 all1 bien nagé tech  
    1 all du 400m

400m palmes (25 ondul costal/75 dos -25 batt costal/75 cr)

**VENDREDI 10 MAI 2024**  
**SEANCE MATIN**

3\*100 CR D1.50

8\*50 D1.00

2PAP/DOS 2DOS/BR. 2BR/CR. 2CR/PAP

4\*50 JBS BATT 15 derniers metres vite

TESTS PELLERIN JBS

6\*100 CR D2.00 au 12,5m double culbute

TESTS PELLERIN VIRAGE

6\*50 départ sous drapeaux D1.30

5 cycles Pap max sans respi / finir Cr facile

TESTS PELLERIN FREQ

3\*200 CR PALMES

**VENDREDI 10 MAI 2024**  
**SEANCE APRES MIDI**

Entrainement type Compétition

300 cr/dos

3\*100 4N virage +++

200 jbs (nage compétition) progressif dans le 50m

8\*50 (nage compétition)

1/ éduc

1/15m très vite / reste facile cr

1/éduc

1/ 25m très vite / reste facile cr

COMPÉTITION