

## Programme vacances

Semaine du 22 au 28 juillet 2024 (3 séances a faire à placer comme vous le voulez)

exemple : [lundi/mercredi/vendredi](#)

Séances	Natation	Prépa physique
Séances 1	<p>300 m souple 8x25 flèche en battement 200 m pull tuba 4 x 50 4nages</p> <p>4x25 progressif 6x100 palmes travail de coulée 200 battement 4 x 100 4nages</p>	<p>10 min de course à pied(ou 1min marche/1min course) 3x15 squats 5x20 Mètre de monté de genoux 5x20 Mètre de talon fesse 3x 20M course rapide 10 min de course à pied(ou 1min marche/1min course)</p>
Séances 2	<p>600m au choix 500m (50 éduc/50nc) 4x100 3tps 2 x 100 4 nages 200 souple 16 x 25 4 nages 300 battement palmes 8 x 25 progressif 200 souple</p>	<p>10x30"/30" de corde à sauter 3x10 pompes 3x20 lever de jambes (abdos) allonger et lever les jambes en même temps</p>
Séance 3	<p>100 cw 4 x 100 4nages 100 cw 200 pull garder le coude haut 200 cw respi 5 temps 200 cw travail coulées</p> <p>200 souple 4 x 100 cw palmes tuba(tête fixe) 300 battement 200 souple</p>	<p>10 min de course 3x20 squats 5x20 Mètre de monté de genoux 5x20 Mètre de talon fesse 3x 20M course rapide</p>

Semaine du 29 juillet au 04 août

<p><b>Séance 1</b></p>	<p>6 x 100 (1cw/1 4nages) r=20" 4 x 25 progressif r=10" 6 x 100 cw (25 éduc/75nc) 3 x 100 (25 éduc/25nc) 1:pap 1:dos 1:brasse 100 souple 200 battement 400 pull tuba</p>	<p>10x30"/30" de corde à sauter</p> <p>3x15 pompes</p> <p>3x30 lever de jambes (abdos) allonger et lever les jambes en même temps</p>
<p><b>Séance 2</b></p>	<p>100 cw 4x 25 pap 100 cw 4x 25 dos 100 cw 4x 25 brasse</p> <p>800m (50 éduc/50 normal) vous pouvez rajouter du matériel (pull tuba palmes) 200 jambes 8 x 50 4nages 300 pull tuba</p>	<p>10 min de course</p> <p>4x15 squats</p> <p>6x20 Mètre de monté de genoux</p> <p>6x20 Mètre de talon fesse</p> <p>4x 20M course rapide</p>
<p><b>Séance 3</b></p>	<p>600 m (75cw/25 batt) 8x50 cw travail de coulée 4 x 100 4 nages travail virage 8 x 50 cw travail flèche + coulées 2x200 palmes ampli 4 x 100 pull respi 5 temps</p> <p>300 battement palmes</p> <p>8 x 50 cw coup de bras</p>	