

Groupe adultes	Loisirs	Compétitions
Séance 1	<p>200 au choix</p> <p>6x50 cr 4tps</p> <p>3x100 avec 10m sous l'eau au départ</p> <p>200 pull accéléré</p> <p>100 souple</p> <p>4x50 prog 1 à 4 r=15''</p> <p>100 choix</p> <p>2x200 1 en dos /1 en brasse r=20''</p> <p>3x100 pull r=15''</p> <p>6x50 palmes r=15''</p> <p>100 souple</p>	<p>200 Cw</p> <p>6x50 cr 4tps</p> <p>3x100 avec 10m sous l'eau au départ</p> <p>200 pull accéléré</p> <p>100 souple</p> <p>4x50 prog 1 à 4 r=15''</p> <p>100 souple</p> <p>4x200 4nage r=20'' (25 éduc/25 nc)</p> <p>4x100 pull D=2'10</p> <p>8x50 plaquette D=1'10</p> <p>100 souple</p>
Séance 2	<p>200 Cw</p> <p>200 pull</p> <p>6x50 (2 brasse/ 2dos/ 2pap) : 1 amplitude 1 normal</p> <p>100 souple</p> <p>6x50 avec 10m sous l'eau</p> <p>3x100 Cw 4 tps</p> <p>6x50 Cw 5 tps</p> <p>100 souple</p> <p>2x200 avec 50m rattraper – 50m normal – 50m toucher aisselle – 50m normal</p>	<p>200 Cw</p> <p>200 pull</p> <p>8x50 4 nages : 1 amplitude 1 normal</p> <p>100 choix</p> <p>10x50 avec 10m sous l'eau</p> <p>4x100 4 nages</p> <p>8x50 Cr 5 tps</p> <p>100 souple</p>

	100 souple	3x200 avec 50m rattraper – 50m normal – 50m toucher aisselle – 50m normal 100 souple
Séance 3	200 au choix 3x100 3 nages dans le 100m 2x200 pull avec 50m accel – 50 normal 6x50 5tps 100 souple 4x100 prog 1 à 4 r=20’’ 100 souple 6x50 avec 15m vite r=20’’ (3 brasse/3 dos) 100 souple 4x50 avec 20m vite r=20’’ 100 souple	200 souple 3x100 4tps pull 2x200 pull avec 50m accel –50 normal 8x50 5tps 100 souple 4x100 prog 1 à 4 r=20’’ 100 souple 8x50 avec 15m vite r=20’’ en 4Nages 100 choix 6x50 avec 20m vite r=20’’ 100 choix 6x50 avec 25m vite 100 souple
Séance 4	200 cw 2x100 pull 4x50 amplitude 100 choix 10x50 avec : 2 toucher aisselle – 2 grand chien – 2 rattrapé – 2 toucher épaules – 2 temps d’arrêt 100 souple	200 Cw 3x100 pull 6x50 amplitude 100 choix 10x50 avec : 2 toucher aisselle – 2 gand chien – 2 raclé – 2 Rattrapé cuisse –2 temps d’arrêt 100 souple

	<p>6x50 avec : 2 dos – 2 brasse – 2 pap avec palmes 100 souple</p> <p>4x100 crawl pull =20''</p> <p>100 souple</p>	<p>6x50 plaquettes avec : 2 grand chien – 2 rattrapé – 2 temps d'arrêt</p> <p>100 souple</p> <p>10x100 1 pap palmes/ 3brass /2 dos/ 4 cw 100 souple</p>
Séance 5	<p>200 Cw</p> <p>4x150 : 1 en pull – 1 en palmes r=20''</p> <p>4x50 prog 1 à 4</p> <p>100 souple</p> <p>400 nage complète</p> <p>8x50 4 dos/4brasse</p> <p>100 souple</p> <p>200 nage complète brasse</p> <p>4x50 palmes</p> <p>100 souple</p>	<p>200 Cw</p> <p>4x150 : 1 en pull – 1 en plaquettes r=20''</p> <p>4x50 prog 1 à 4</p> <p>100 souple</p> <p>400 4 nages tranquille</p> <p>8x50 plaquettes palmes</p> <p>100 choix</p> <p>400 nage complète cw</p> <p>8x50 pull</p> <p>100 souple</p>
Séance 6	<p>200 Cw</p> <p>2x100 3tps</p> <p>4x50 amplitude</p> <p>2x100 4tps</p> <p>4x50 avec 15m vite</p> <p>100 souple</p> <p>5x100 avec 25m grand chien – 75m normal</p> <p>3x100 1 cw 1 dos 1 brasse</p> <p>8x50 4 (25bras droit/ 25</p>	<p>200 Cw</p> <p>4x100 3tps</p> <p>4x50 amplitude</p> <p>2x100 4tps</p> <p>4x50 avec 15m vite</p> <p>100 souple</p> <p>6x100 avec 25m grand chien – 75m normal</p> <p>4x100 dos ou brasse</p>

	bras gauche)– 4 rattrapé devant avec le pull 100 souple	10x50 5 (25bras droit/ 25 bras gauche) – 5 rattrapé devant avec le pull 100 souple