

50 NL	100 NL	200 NL	400 NL
300 cr 3 tps 300 cr 5 tps 300 jbes 200 chien 25 vite 25 sple 200 rattr.25/bras w.p.25 vite 25 sple JBES 4 x (20 max+20 facile) R 1' R. 2' NC 50 prog 50 facile R. 3' 3 x (25wp vite 25 sple) R 1'/ 4 x (dept plongé+reprise nage) R 2'	300 cr 3 tps 300 cr 5 tps 300 jbes 200 chien 50 prog 50 sple 200 rattr.25/bras nc 50 prog 50 sple JBES 4 x 50 R 45' (1) prog (2) [25ampli 25faci R 2' NC 2 x 50 (1) prog R 30" (2) Δ R 45" R. 3' 50 allure + 50 sple R 2' R 2' 2 x 25 (1) wp (2) cr R 3' dept plongé+reprise nage	300 cr 3 tps 300 cr 5 tps Pull 3 X 100 dpt 4 x 50 prog R 45" 300 jbes JBES 2 x (50 prog 50 facile educ 200 chien NC 50 bi1Nagé Educ 200 rattr. 5 cycles bras droit + 5 cycles bras gauche NC 50 bi1nagé R. 3' 4 X 50 R15" allure+++90% 100 souple 2 x (25 avec 2 resp) R 45" dept plongé 3 x 15m R 2'	300 cr 3 tps 300 cr 5 tps Pull 3 X 200 prog R 1' 200 jbes JBS 4 x 50 prog R 30" 200 1ere Educ 200 2nde Educ NC 2 x 100 dpt 7tps R 2' 4 x 50 prog 5tps R 30" R 2' 2 x 50 (Δ 25 ampli 25 vite) R 1' R 3' 2 x 25 dpt plongé sans resp R 2' 2 x 15m R 1'30
800 NL	1500 NL		
200 cr 3 tps 200 cr 5 tps 200 cr 7 tps Pull 5 x 100 dt 200 1ere Educ 200 2nde Educ jbes 200 jbes 6 x 50 prog R 1' NC 5 x 100 dpt 5tps / dpt f° du tps de base 100 dos 2bras 6 x 25 sans respirer R 45" 50 souple 4 x 15 fort R 1' w depart	200 cr 3 tps 200 cr 5 tps 200 cr 7 tps Pull 5 x 100 dt (exemple 2'/ 1'55"/1'50") NC 5 x 100 dpt jbes 200 jbes 6 x 50 prog R 30" 200 1ere Educ 200 2nde Educ 6 x 25 sans respirer R 1' 50 souple 4 x 15 fort R 2' w depart		Δ = variation 25 ampli 25 fort W = travail f° = fonction

100 DOS	200 DOS	100 BRASSE	200 BRASSE
300 cr 3 tps 200 cr 5 tps 100 cr 7tps JBES jbes 200 + 4 x 50 prog R 45" jbes 25 vite 25 facile EDUC 100 educ rattr derriere 100 educ rattr cuisse 3 x 50 dos 2bras cadencé R 45" NC 2 X (50 prog + 50 facile) R30" vitesse 2 x 25 dos 2bras cadencé R 45" R 3' 2 x 15 fort R 30" W depart	300 cr 3 tps 200 cr 5 tps 100 cr 7tps jbes 200 + 4 x 50 prog R 45" jbes 25 vite 25 facile EDUC 200 educ rattr derriere 200 educ rattr cuisse 2 x 50 dos 2bras cadencé R 1' NC 2 x 100 dpt R 1' R 30" NC 4 x 50 (1) prog (2) Δ R 45" 100 cr 7tps vitesse 2 x 25 dos R 1' R 3' 2 x 15 fort R 1' W depart	300 cr 3 tps 200 cr 5 tps 100 cr 7tps jbes 200 jbes 4 x 50 prog R 45" jbes 4 x 25 vite R 1' educ 300 5bras 3nc 5jbes R30" bras 4x25 (1) tet ds eau (2) hors 100 dos 2bras NC 3 X (50 prog + 50 CR sple R 45') R. 3' dept plongé 2 x 25 + virage R 30" R 2' 1 tete ds eau + 1 tete hors eau 2 x 15	300 cr 3 tps 200 cr 5 tps 100 cr 7tps jbes 200 jbes 1 x 100 prog R 2' jbes 4 x 50 (1) prog R 45" (2) Δ R 1' jbes 4 x 25 (1) glisse (2) fort R 1' educ 300 5bras 3nc 5jbes R30" bras 4x25 (1) tete ds eau (2) hors eau R 30" NC 4 X 50 à 90% R 15' R 3' puis 50 cr 2 x 25 allure R 1'30 R 2' 2 x 15 R 1'
100 PAP	200 PAP	200 4N	400 4N
300 cr 3 tps 200 cr 5 tps 100 cr 7tps jbes 200 jbes 2 x 50 prog R 2' jbes 4 x 25 prog R 45" 6 x 50 cr 5tps R 30" educ 100 chien pap 100 (8 ondulations + 3cycles NC 4 x 25 vite (1) tete hors eau(2) tete ds ea R 3' → R 1' / 4 x 15 dpt plongé R 1' W depart	300 cr 3 tps 200 cr 5 tps 100 cr 7tps jbes 200 jbes 2 x 50 prog R 2' jbes 4 x 25 prog R 45" 6 x 50 cr 5tps R 30" educ 150 chien pap tete ds eau 150 chien pap tete hors eau series 6 x 50 R 40' (25 cr 7tps 25 pap) 100 dos sple 4 x 25 2 respi R 1'/25 et R 3' entre les s 4 x 15 fort R 1'30 w virage et reprise	200 cr 3 tps 150 cr 5 tps 150 cr 7 tps 6 x 50 aller dos retour cr 7tps EDUC : 400 (100 par nage (1) chien pap (2) rattr cuisse (3) brasse 5bras3nc5jbes (4) chien cr JBES : 300 aller brasse retour 3n (1) 50 br prog R45' 2x25 pap R30' (2) 50 br prog R45' 2x25 dos R30' (3) 50 br prog R45' 2x25 cr R30' NC 100 sple 3 x 50 (1)pap+dos (2)dos+br (3)br+c R 2' puis 1 x 50 cr 7 tps → R 1'/5	300 cr 3 tps 150 cr 5 tps 150 cr 7 tps 4 x 100 dpt 50 dos/50 cr EDUC : 600 (150 par nage (1) chien pap (2) rattr. Cuisse (3) brasse 5bras3nc5jbes (4) chien cr JBES : 300 aller brasse retour 3n 1 x200 brasse prog R 2' 4 x 50 prog ds chaque nage R 1' R 3' NC 6 x 50 (1)pap+dos (2)dos+br (3)br+cr R 3' → R30'/50 4 x 25 vite 4N R1' W VIRAGES