

**MAITRES DEBUTANTS**

1		2	
<b>ECHAUFFEMENT</b>	6 X 50M au choix Nage complète	50 crawl, 50 choix x3 (1x NC, 1x Jambes, 1x Bras)	
<b>TRAVAIL TECH</b> <i>Respiration</i>	Expiration et inspiration 10 fois de suite sans tousser plus palmes 4x25m 1x côté gauche tête fixée 1x côté droit tête fixée 1x souffler sous l'eau respi côté 1x idem de l'autre côté	<b>TRAVAIL TECH</b> <i>Jambes Brasse</i> 8 x 25 m	<b>(2 x sur dos, 2x avec pull buoy entre les jambes)</b> 2x sur ventre, 2x 25m rétropédalage Glisse max Talons fesses, pieds pliés, doigts de pied sur les côtés
<b>TRAVAIL JAMBES</b> <i>Tubas ou non</i>	Réaliser 25m puis 50m puis 100m Jambes avec palmes sans arrêt	<b>NC TECH RENF</b> <i>Plaquettes</i>	8x 50m 2x allonge bras fixés haut 2x respi 3 temps 2x 1 2 3 accélération appuis et glisse 2x bras de brasse et devant rapidement puis glisse max
<b>TRAVAIL TECH</b> <i>Educatifs de nages</i> Tubas ou non	2 x50 m allonge max devant 2 x50m toucher cuisse 2x 50m roulis max	<b>TRAVAIL PLONGEON</b> <i>Bord du bassin</i>	En fonction de votre niveau répéter 10 fois un plongeon Niv 1 2 genoux sur planche Niv 2 accroupi 1 genou au sol Niv 3 accroupi sur les deux jambes Niv 4 Une jambe tendu vers l'arrière et le ciel et l'autre devant bras aux oreilles se laisser tomber Niv 5 2 pieds au bord, bascule vers l'avant puis implulsion jambes rentrer par la tête Niv 6 Idem à partir du plot
<b>TRAVAIL appuis / glisse</b> <i>Pull buoy</i>	2x25m Godille bras devant avancer par la tête 2x25m Traction complète des bras mains au cuisses et glisse Idem avec passage des bras sous le ventre	<b>TRAVAIL ENDURANCE</b> <i>avec palmes</i>	Réaliser 300 m au maximum sans arrêt sur le modèle suivant 75 Cr 25 Dos
<b>Nage complète</b>	Défi du 50 au 200 m Réussir à nager 50m puis 100m puis 200m sans s'arrêter. Bien glisser bien souffler, mélange de nages autorisé		

**MAITRES INTERMEDIAIRES**

<b>1</b>		
<b>Echauffement</b>	75 cr 75 dos 2 x 100 4 n 4 x 50 cr Mise en train 4 x 25 – mouvement	650
<b>Godilles</b>	Au choix 4 x 25	750
<b>Educs</b>	8 x 50 P=30 max Nage au choix	1150
<b>W appuis glisse</b>	2x100 godilles traction mains cuisses + jbes Br retour bras long du corps	1350
<b>W allonge</b>	Fixation haut + roulis max en NC en CR 2 x (4x 50) 1 x pb / 1 x palmes	1750
<b>Série</b>	100/150/200/150/100 Super bien nagé!!! P= 10 15 20 15 Cr	2450
<b>Prise de Vitesse</b>	4x 25 a. Prog Non spé non cr	2550
<b>W PNN</b>	8x Départs ise parfaite pas de coulées en CR	2550 et plus

<b>2</b>		
<b>Echauffement</b>	100m au choix NC / 2x 50 m ( 25 Jambes au choix PB et 25 m Bras PB) 2 x50m (25m Godille choix retour NC Accel prog)	300
<b>Mise en train</b>	3x 50 m Cawl de - Mouvement à rapide	450
<b>Série Aérobie / Tech</b>	<i>Fartlek</i> 8x75m (1/2/3)use 10 20 30 max <i>"Variation d'allures"</i>	1050
<b>RECUP MIXTE JB BRAS</b>	50Jambes 100 Bras PB soft	1200
<b>W TECH BRASSE Educs</b>	50m Glisse fusée 50m 2x Jambes 1x Bras 50m Brasse normal mais petit rond bras devant <b>2x</b> artement des bras plus important 50m Brasse respi fin de mouvement des bras 50m Brasse Bras vite devant	1800
<b>W coulées avec palmes</b>	1- 25m avec coulée longue 2- 25m coulée moins longue et plus rapide sous l'eau <b>2x</b> 3- Idem au point 2 mais encore plus rapide  Distance minimale de coulée 5 mètres	1950
<b>NC TECH</b>	8x 50m nage au choix avec le virage de la nage (Exemple: Brasse avec virage et coulée en Brasse)	2350

### MAITRES EXPERTS

1		
Echauffement	150 cr 150 dos 2 x 100 4 n 4 x 50 cr Mise en train 4 x 25 – mouvement	800
Godilles	Au choix 8 x 25	1000
Educs	8 x 50 P=20 max Non spé non cr	1400
W appuis glisse	4x100 godilles traction mains cuisses + jbes Br retour bras long du corps	1800
W allonge	Fixation haut + roulis max en NC en CR 2 x (4x 50) 1 x pb / 1 x palmes	2200
Série	100/200/400/200/100 Super bien nagé!!! P= 10 15 20 15 Cr	3200
Prise de Vitesse	6x 25 a. Prog Non spé non cr	3300
W PNN	8x Départs entrée et glisse parfaite pas de coulées en CR	3300

3		
Echauffement	75 cr 25 pap idem Dos idem Br et 2 x 100 2 nages (50pap 50 br et 50 cr 50 dos) 4 x 25 A. Prog au choix	600
Godilles	Au choix 8 x 25	1000
Educs	8 x 50 P=20 max Non spé non cr	1400
W appuis glisse	6x100 godilles traction mains cuisses + jbes Br retour bras long du corps	2000
W allonge	Fixation haut + roulis max en NC en CR 3 x (4x 50) 1 x pb / 1 x palmes / 1x NC	2600
Série	200/400/800/400/200 Respecter les pauses P= 15 20 30 20 Cr	4600
Prise de Vitesse	8x 25 Vitesse critique ou sprint Non spé non cr	4800
W PNN	8x Départs entrée et glisse parfaite pas de coulées en dos	4800

## MAITRES EXPERTS

2		
Echauffement	100 cr 100 4n 100 br 100 4n 100 dos 100 4n 4 x 25 4 cr polo 4 x 25 minimax choix	800
W coulées	8x25 ventral 15 m ou plus technique au top! 8x25 dorsal Pas de vitesse de coulées	1200
Educs	16 x 50 4x ratt / 4x S-ratt / 4x Oppo / 4x superposition Crawl seul P=20 max	2000
W allonge + glisse	8x100 palmes tubas allonge fixation cr 4x mains fixées devant 4x bras oppo roulis max fixation tête P 20 max Pas de NC	2800
Série	15 x 100 4x Pap dos / 4x Dos br / 4x Br cr P 20 max Bien nagé!!	4300
Prise de vitesse	8 x 25 a. Proç Cr seul	4500

4		
Echauffement	200 cr et 4 x 50 Nage Hybride 2 x 100 4n ordre inverse 4 x 25 a. Prog / 4 x 25 godilles cr devant sprint	800
Educs	8 x 50 P=20 max Spé hors cr	1200
Série	2x ( 3x 300) De 1 à 3 P 30 max RP 1min 30 max Glisse relâchement 1x Br / 1x Dos Pareil pour tous Pas de négo!	3000
W PNN	16 x 15m arrivée au mur P 20 max	3250
Appui glisse	8x50 25 pap – mvt / retour dos 2 bras + jbes br P 20 max	3650
W coulées	Palmes 16x 50 8x ventral / 8x dorsal P 15 max! 15m 10m si possible Pas trop d'intensité	4450
W vitesse renf	Série commando avec départ plongé 2x 8x25 pompes squat abdos lombaires RP 1min 30 max	4850