	Lundi	Jeudi	Samedi
Semaine du 19/09 au 25/09	Echauffement : (100cr 50 dos / 100 cr 50 br)x2 8x50 (25bn/25prog) Séries : T10 4x200		
Semaine du 26/09 au 02/10		Echauffement : 300 au choix 8x50 éduc 4x104 ou 103 Séries : 4x8x50 - en cr dép 45/55" - en bras ou pull dép 50/1' - en cr dép 45/55" - bras ou pull dép 50/1' 100souple 6x25 TGV moins de respi possible	Echauffement : (100cr-50batt-50brasse)x2 8x50educatifs 3x100 4nages Séries : 8x200cr pas de récupération passif. PPG entre chaque 200 Entre 0 et 1 : 20pompes Entre 1 et 2 : 45gainage Entre 3 et 4 : 15 squats Entre 4 et 5 : 15 dips. Puis on recommence ! 400souple Puis travail technique pendant 15 min
Semaine du 03/10 au 09/10	Echauffement : (200cr-104)x2 8x50 (25TGV/25 nage au choix) Séries : 10x100 20' de travail technique	Echauffement : (100cr/50batt-100cr/50ondul)x2 12x50 (6éduc au choix x 2) Séries : 3x6x100 - 50souple/50TGV - 104 une nage sur 2 TGV puis alterné - (1er100 modéré-2ème100 allure-3ème100 TGV)x2 15' éduc 200souple	Echauffement : 3x300 (200cr-104) 8x50 éduc 5x400 entrecoupé par des PPG 13 pompes x 2 1-respi 2T/4T par 50 9 squat x 2 2-un unique éduc au choix sur 400m 15 dips x 2 3-pull plaques amplitude 1'15" gainage ventral 4-respi 2T/4T par 50 9 burpees x 2 5-un unique éduc au choix sur 400m 300souple
Semaine du 10/10 au 16/10	Echauffement : 50NC-50jbs (1x en cr/1x en br/1 x en dos/ 1x en pap) 104N Séries : 6x200 1- pull (50cr/100PF/50cr) 2- flotteurs 3- bras fantôme roulis	Echauffement : (50 cr/25 batt/25br)x4 éduc 12x50 5cr/1dos Séries : 12x50cr (25bn/25tgv) dép1' 100souple 4x100cr dép 2' 1- 25bn/50tgv/25bn 2- 50bn/50tgv 3- 75prog/25bn 4- 104N 50souple 3x200 cassé (TGVVVVVV) 1- 50-50-50-50 2- 50-100-50 3- 25-50-25-50-25-25 récup 20" après 100, 10" après 50, 5" après 25	
Semaine du 17/10 au 23/10	Echauffement : (200cr/104N)x3 12x25 (2respi max) Séries : 16x50 1- 3PV-1brasse 2- 4 bras tendus sous l'eau / CF en dehors 3- 3 PF touché tête/1dos 4- DE touché tête/1pap 8x50 (25bn/25tgv) 4x100 (25br/50cr/25dos) 2x100 (50bn/50tgv)		