	Lundi	Jeudi	Samedi
Semaine du 23/11 au 29/11	Echauffement : 3x(100cr - 103 - 50 batts) 8x25 cr (- de respi) Séries : 30x50 dép 1' 100s 6x100 dép 1'45" 100s Total : 3150	200 cr / 104 (2) * 4x150 NC (25 cr waterpolo / 50 bien nagé gde amplitude / 25 dégagé / 50 bonne allure) récup20 200 pull (50 3t /50 5t) * 6X100 Pull plaq bonne allure régulière (départ 1'50 / 2'10) * 300 (75 cr / 25 3 styles) * 12X50 : moins de mouvement récup 10 3x100 4 nages récup 10 100 souple	
Semaine du 30/11 au 06/12			- 12x50 (1 dégagé derrière / 1 ricochet devant / 1 éduc respi 1 oeil / 1 normal) r5 - 200 mètres bien nagé mise application des éducatifs - 6x100 (70 %) dpt 1.50 - 100 récup - 4*100 4 nages - 12*50 1/2 Rapide d.1' - 300m (75cr / 25 3 styles) - 4x100 pull plaq
Semaine du 07/12 au 13/12	Echauffement : 3x(200cr/50 godille) 8x25 polo r15" 8x104 : 2x(P D B C / D B C P / B C P D / C P D B) Travail de tangage et appuis		
Semaine du 14/12 au 20/12			
Semaine du 21/12 au 27/12			
Semaine du 28/12 au 03/01			
Semaine du 04/01 au 10/01			
Semaine du 11/01 au 17/01			
Semaine du 18/01 au 24/01	Echauffement : 3x(200cr - 104) Séries : 3x(6x100) dép 2' MMP (Plaque / NC / Pull Plaque) 8x50 : 2 x (15m TGV / 20m souple / 15 TGV 15m S / 20 TGV / 15 S 25 S / 25 TGV 50 progr) 100 S Total 2600	450 relais matos 200 (25 polo 25 nc 25 poing fermé 25NC) 2 200 progressif 300 pull 50 3 temps 50 5 T 50 7 T 30 X50 départ 55 (10 pull plaq / 10 plaquettes / 10 NC) 200 50dos crawl brasse crawl 3X104 nages	
Semaine du 25/01 au 31/01	Echauffement : 3x(50 D2B + batt / 50 BB + bat / 50 NC) 300 3 nages (25BN 25 progr) Séries : 400 Pull Plaque respi 5T 12 x 50 dép 1' (25BD / 25BG) 100 S 4x50 batts 4x50 saccadé 2x6 longueurs sans mur		
Semaine du 01/02 au 07/02			
Semaine du 08/02 au 14/02			
Semaine du 15/02 au 21/02			
Semaine du 22/02 au 28/02			
Semaine du 29/02 au 06/03			2(200 crawl /104 nages) 6*50 (25 educ /25 NC) 12*50 d1. (1/2 rapide) 300 (75 crawl / 25 3 styles) (2*100 / 200/ 100 souple) 2 [1 PPL/1 NC]

Semaine du 07/03 au 13/03	Echauffement : 400 (100cr/100dos/100cr/100br) 4x25 progr SR Séries Pyramide : 8x50 Pull Plaque dép 1' 4x100 NC 25 BN/50 progr/25BN dép 2' 2x200 Plauqette (50R/100s/50R) dép 3'45" 400 Pull progr par 100 r30" 2x200 NC respi 5T 4x100 Pull Plaque respi 5T 8x50 Plaquette (25BN/25TGV)		
Semaine du 14/02 au 20/02	Samedi Vittel Echauffement : * 16X50 (4 manche à balais / 4 amplitude / 4 Coude haut / 4 amplitude) * Amplitude compte les coup de bras * 3*104 * 400 pullboy 1500 Corps de séance : * 4X250 pull plaq (dpt 4'15) * 100 souple /200 jbs recup 2800 * 6X100 NC dpt 2' * 100 souple * 300 (75 crawl / 25 3 styles) * 12X50 dpt 1'15 (1/2 rapide ou tous selon forme) * 200 souple (50 crawl / 50 dos / 50 crawl / 50 brasse) 4500	L'entraînement de dimanche dernier à Vittel Groupe 1 : - 4*200 en changeant de ligne à chaque 50 - 6*50 (25 sans respirer / 25 bien nagé) - 6*100 sans appui sur le mur (15 premiers mètres rapide) r.20 - 400 pull plaq (25 godilles / 75 BN) 2100 - 4*150 efficacité PPL (d.3'15) - 4*100 4 nages - 12*50 maitrise allure (1'10 /1'0/ 55/ 50/ 45/ 40) - (400 récup) !!!!! 4100 - sortie eau - chrono (au choix entre 50-100-200) - souple Groupe 2 - 4*200 en changeant de ligne à chaque 50 - 6*50 (25 sans respirer / 25 bien nagé) - 6*100 sans appui sur le mur (15 premiers mètres rapide) r.20 - Pull plaq 4*50 25 godilles / 25 au choix - 300 25 godilles / 25 bien nagé - 200 (50 dos / 50 brasse) 2400 - 6*50 (25 poing fermé / 25 en faisant attention (appui : coude au dessus de la main pas derrière)) 2900 - 200 bien nagé - + travail changement direction (5 m crawl / 5m dos) 30-30 *3 3100	
Semaine du 21/02 au 27/02		* 400 (25 semi rattrapé / 50 amplitude / 25 accé * 300 (75 crawl / 25 dos) * 200 pull * 4*150 pull plaq * 4*100 4 nages * 8*50 * 400 progressif par 100m * 200 souple * 8*25 diminuant les coups de bras * 200 jambes * 200 souple 3500	(50 dos / 100 crawl / / 50 brasse / 100 4 nages) 2 8*50 (25 respiration rapide / 25 BN) OOO 8*75 (25 rapide/ 25 allure 400 / 25 amplitude) 200 (!!!) 1800 (4*100 pull plaq / 2*200 plaq / 400) sur une base de 1'35 / 3'05 - 3'15 / 6'15 - 6'30 Souple