

Plan d'entraînement Mai

S19 : 06/05 au 12/05	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	4h répartie : 1h30 all1, 1h30 all2, 1h all1	2x200 à 90%, 10x100 >>vma r=100m + 6 x200 r=100 Jeunes : 2x200 en fin
Séance 2	Rappel tech 1 bras 10 x 200 (4 pull-plaq/ 3plaq/ 2 nc palmes/ 1nc)	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 2 x 15' sur la plaque	1h00 allure 1/2
Séance 3			

S20 : 13/05 au 19/05	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	40' allure 1-2 / 5 x 3' à 90%, r=3' / 45' allure 1- 2	8 x 400 vma R=200. W abdos Jeunes : 6 fois
Séance 2	4 x 400(NC/pull/NC/jbes) 9 x 200 Allure 2: 3NC/3pull/3 pull+plaq 100 jbes 500 Cr pull	3 h Bosses	1h30 à 1h40 allure 1/2
Séance 3			PPG

S21 : 20/05 au 26/05	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x (15'' apnée, 45'' normal) x 2	6 x (200 vma+ 100 plus vite) r=100m Jeunes : 4 séries
Séance 2	Travail N0 : 3 x 500 pull : (400 souple + 100N0/ 300 souple +2x 100N0 r=15'' / 200 souple + 3x100N0 r=15'')	3 h avec 4 x 30' all2 r=10' plat	1h00 allure 1/2
Séance 3			Stretching

S22 : 27/05 au 2/06	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	5 x 1000m vma, r=200m Jeunes : 3 x 1000m
Séance 2	10 x 100 pull r=10'' 8 x 50 nc r=15'' 3 x 200 nc palmes hypoxie	40' allure 1-2 / 2 x 15' à 80%, r=3' / 45' allure 1-2 / puis 20' footing.	1h00 allure 1/2, fartleck.
Séance 3	4x 400(100 Cr-100jb-100 Cr- 100x4N) 400 pull-plaq + 4 x100 4N 4 x 100 all3 r=15''		Renforcement musculaire.