



### Échauffement (\*\* en gras= avancé)

100 cr  
100 pull  
100 kick (sans planche)

Faire 2- 3 x la série

total: 600m (**900**)

---

Technique (tous)  
6-8 x 25 m  
respiration 3-5-7-9 (2x)

total: 150-**200m**

---

Entraînement Tous (70% @ 75% )

Repos entre les séries/ x

10-15 x 100m / 15 sec  
repos 60-120 sec

1 x 200 @ 85%

Total: 1200m (**1900m**)

---

100 @ 200 m relax

Total apprx: 2100m @ **2800m**



### **Novices:**

50m cr  
50m pull  
50m kick sans planche  
Faire 2 x

total: 300m

---

Technique:  
4 x 25m  
respiration 3-5 (2x)

Total: 200m

---

Entraînement (70-75%%)

6-8 x 50m / 3

Repos 120sec

1 x 200m au choix

---

Total: 1000m -1100 m



## Échauffement (\*\* en gras= avancé)

100 **(200)**m cr-50 kick  
100m pull-50 kick  
100pull -50 kick  
100m **(200)** cr - 50 kick  
total: 600-**800**m

---

Technique (tous)

**Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.**

25cr tête haute- 25cr  
50 DPT  
repos 30 sec  
Faire 4-5 fois

total: 400 **(500)** m

---

Entraînement Tous (80% )

Repos entre les séries/ x  
**série de 200m (au choix) / 30 @60**  
**sec**  
3-4 fois

Total: 600m **(800m)**

---

100 @ 200 m relax

Total appr: 1600m @ **2100m**



## **Novices:**

50 cr- 50 kick  
50 pull- 50 kick  
50 cr- 50 kick  
50 pull- 50 kick

---

total: 400m

---

Technique (tous)

**Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.**

25cr tête haute- 25cr  
50 DPT  
repos 60 sec  
Faire 3 fois

total 300m

---

Entraînement (80%)

4 x 100m au choix / 60 sec

total: 400m

---

50 @ 100 m relax

Total: 1100m -1200 m

## Échauffement (\*\* en gras= avancé)

### (+ 50m)

1 x 100m cr  
1 x 100m pull  
1 x 50m kick (sans planche)  
repos 30 sec @ 1 minute  
Faire 2x la série

total: 500m **(800m)**

---

### Technique (tous)

2 x 50 kick sur le côté: 1 seul bras allongé à l'avant et déposer votre tête dessus. (vous êtes presque sur le dos). 1 fois 1 côté, 1 x l'autre

3 x 50 m cr, respiration au 3 -5- 7 coups de bras / 50m (i.e, respiration aux 3 coups lors du premier 50m, au 5 coups au 2e et au 7 coups le 3e)

prendre 60 sec repos, refaire la série  
2x **(3x)**

total: 500m **(650m)**

---

### Entraînement Tous

8-10x **(14-16x)** x 50m / 15 sec repos, meilleure moyenne (donc 85% et DPT)

Total: 500m **(7-800m)**

100 @ 200 m relax

Total: 1500m @ **2300m**

## Novices:

4 x 25m cr  
4 x 25m pull  
4 x 25m kick  
4 x 25m cr

(400m)

---

### Technique:

2 x 50m, en comptant son nombre de coup de bras.

2 x 25m kick sans planche

2 x 25m, kick sur le côté  
1 seul bras allongé à l'avant et déposer votre tête dessus. (vous êtes presque sur le dos). 1 fois 1 côté, 1 x l'autre

(200m)

---

### Entraînement,

4 x 25 m vite (@ 85%)  
repos de 30 sec entre chaque

2 x 50m  
repos 60" entre

Tentez le 150m continu (4 longueurs) à la vitesse de votre choix mais pensez à votre DPT

Repos, faites 2 x 25m relax au choix.

(350m)

---

Total: 950-1050m



## Échauffement (\*\* en gras= avancé)

### séries de 100m

2-3x 100 cr  
2 x 100 pull  
2-3 x 100 au choix  
1-2 x 100 kick

total: 700-1000m

Technique Prenez le temps

**Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.**

1 x 400m comme suit:

100m cr DPT  
100m pull  
50 cr tête haute  
50 cr  
100m cr DPT

total: 400 m

Entraînement Tous (80% )

Repos entre les séries/ x

2 @ 4 x 400m / 60sec  
(au choix) Travail sur la stabilité de l'effort, indépendamment du style

Total: 800m (@ 1600m)

100 @ 200 m relax

Total apprx: 1900m @ 2500m



## Novices:

### séries de 100m

1 x 100 cr  
1 x 50 pull  
1 x 50 au choix  
1x 50 kick

total: 250m

Technique (tous)

**Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.**

50m cr DPT  
50cr tête haute  
50m pull  
50 cr

total 200m

Entraînement (80%)

4 x 100m / 60sec  
(au choix)

total: 400m

50 @ 100 m relax

Total: 1000m -1100 m

**Échauffement (\*\* en gras= avancé)  
(+ 50m)**

1 x 100m cr  
1 x 50m pull  
1 x 100m cr  
repos 30 sec @ 1 minute  
Faire 2x la série

total: 500m **(800m)**

---

Technique (tous)

2 x 50 cr 1 seul bras 1 fois 1 côté, 1 x l'autre

1 x 50 m cr DPT (même si on doit le faire tout le temps, on prend le temps de diminuer ses coups de bras et ne PAS Kicker +)

1 x 25 kick sans planche + (vous êtes dans le profond) 1 x 30 secondes kick vertical retour au cr EZ

prendre 60 sec repos, refaire la série  
2x **(3x)**

total: 400m **(600m)**

---

Entraînement Tous (85% MAX)  
Repos entre: 15 sec : MAX 30 sec  
1x 50m  
1x 100m  
1x 150m **(1x 200m)**  
1x 200m **(1 x 400m)**

Total: 500m **(900m)**

---

100 @ 200 m relax

Total: 1500m @ **2450m**

**Novices:**

10 x 25m cr  
10 x 25m pull

(500m)

---

Technique:

4 x 25 cr 1 seul bras 1 fois 1 côté, 1 x l'autre

1 x 25 kick sans planche + (vous êtes dans le profond) 1 x 30 secondes kick vertical retour au cr EZ

(150m)

---

Entraînement (85%)

repos de 30 sec entre chaque  
1 x 50m  
1 x 100m  
1x 50m

Repos 2 minutes

Tentez le 200 m continu (8 longueurs) à la vitesse de votre choix mais pensez à votre DPT

Repos, faites 2 x 25m relax au choix.

(550m)

---

Total: 1000m -1200 m



### Échauffement (\*\*\*) en gras= avancé)

2-(3) x 50m cr  
2-(3) x 50m pull  
2-(3) x 50m kick  
repos 30 sec @ 1 minute  
Faire 2-x la série

total: 600m **(900m)**

---

Technique (tous)

1 x 50 **(75)**m cr les bras toujours dans l'eau (Faire le Chien!) Conservez le plus possible votre technique, n'oubliez pas votre corps doit quand même faire ses rotations

1 x 50 **(75)** m cr

50m kick sans planche (oui, encore!)

prendre 60 sec repos, faire la série 2x

total: 300m **(400m)**

---

Entraînement Tous (85% min)  
Repos entre les 50m: 10 sec-15 sec  
4-5x (4 x 50 cr)  
repos entre série : 90 sec MAX

Total: 800m **(1000m)**

---

100 @ 200 m relax

Total apprx: 1600m @ **2400m**



### Novices:

2- x 50m cr  
2-x 50m pull  
2- x 50m kick  
2- x 50m cr

total: 400m

---

Technique:

4 x 25 cr DPT, travaillez le plus lent possible et diminuer vos coups de bras

2 x 25 kick sans planche

(150m)

---

Entraînement (85%)

repos de 15 sec entre chaque  
( 4 x 25 m )

Repos 2 minutes  
Faire 2-3 fois

Repos, faites 4 x 25m relax au choix.  
(400m)

---

Total: 1000m -1100 m



## Échauffement (\*\* en gras= avancé)

50 cr  
100 pull  
50 kick (sans planche)  
100cr  
150 pull  
50 kick  
1 **(2-3)**x 100 au choix

total: 600m **(800)**

---

Technique (tous)  
2x (6 x 25 m)  
1 bras-l'autre bras  
DPT 2x  
1 vite - 1 lent

total: 250

---

Entraînement Tous (80% )  
Repos entre les séries/ x

3-4 x 100m / 15 sec  
repos 60-120 sec

2-**(3)** x 200 /30 sec

1**(2)** x 400m / **30 sec**

Total: 1100m **(1800m)**

---

100 @ 200 m relax

Total apprx: 2000m @ **2700m**



## **Novices:**

50m cr  
50m pull  
50m kick sans planche  
100 cr  
100pull  
50 kick

total: 400m

---

Technique (tous)  
2x (6 x 25 m)  
1 bras-l'autre bras  
DPT 2x  
1 vite - 1 lent  
total 250m

---

Entraînement (70-75%%)

4 x 50m / 30sec  
Repos 120sec

1 x 100m/ 30 sec

1 x 200m au choix

---

Total: 1000m -1100 m



## Échauffement (\*\* en gras= avancé)

100 **(200)**m cr-50 kick

100m**(150)** pull-50 kick

Faire 2x

total: 300-**400m**

---

Technique (tous)

**Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.**

25cr tête haute- 25cr

50 DPT

repos 30 sec

Faire 2 **(3)** fois

total: 200 **(300)** m

---

Entraînement Tous (80% )

Repos entre les séries/ 30 sec

**(400m)**

800m

400m

200m

100m

Total: 1500m **(800m)**

---

100 @ 200 m relax

Total apprx: 2200m @ **2800m**



## **Novices:**

50 cr- 50 kick

50 pull- 50 kick

total: 200m

---

Technique (tous)

**Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.**

25cr tête haute- 25cr

50 DPT

repos 60 sec

Faire 1 fois

total 100m

---

Entraînement (80%)

300m

200m

100m

total: 600m

---

50 @ 100 m relax

Total: 1000m -1100 m





## Échauffement (\*\*\*) en gras= avancé)

### séries de 50m

2x 50 cr  
2 x 50 pull  
2 x 50 au choix  
1-2 x 50 kick  
faire 2x  
total: 600-700m

---

Technique (tous)

**Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.**

50m cr DPT  
50 cr tête haute  
50 cr  
repos 60 sec  
Faire 3-4 fois

total: 450 **(600)** m

---

Entraînement Tous (80% )  
Repos entre les séries/ x

(3-4 x 50m vite / 10 sec  
\*\*\* DPT )  
Faire 4 @ 4-5 fois

Total: 600m **(1000m)**

---

100 @ 200 m relax

Total apprx: 1800m @ **2300m**



## **Novices:**

### séries de 50m

2x 50 cr  
2 x 50 pull  
2 x 50 au choix  
1 x 50 kick

total: 350m

---

Technique (tous)

**Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.**

50m cr DPT  
50 cr tête haute  
50 cr  
repos 60 sec  
Faire 2 fois

total 300m

---

Entraînement (80%)

(4 x 50m vite / 10 sec  
\*\*\* DPT )  
faire 2-3 fois

total: 400m

---

50 @ 100 m relax

Total: 1000m -1100 m



## Échauffement (\*\*\*) en gras= avancé)

### séries de 50m

3x 50 cr  
2 x 50 pull  
1 x 200 au choix  
1-2 x 100 kick

total: 700-800m

Technique (tous)

### Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.

1 x 200m comme suit:

50m cr DPT  
50m pull  
50 cr tête haute  
50 cr

+100 (200) cr meilleure technique

total: 300 (400) m

Entraînement Tous (80% )

Repos entre les séries/ x

4 @ 6 x 200m / 30sec  
1 x cr - 1 x pull

Total: 800m (1200m)

100 @ 200 m relax

Total apprx: 1800m @ 2300m



## Novices:

### séries de 100m

1 x 100 cr  
1 x 100 pull  
1 x 100 au choix  
1-2 x 50 kick

total: 350m

Technique (tous)

### Volet le + important, concentrez-vous sur la technique.

25m cr DPT  
25 cr tête haute  
50m pull  
50 cr

total 150m

Entraînement (80%)

6 x 75m / 30sec  
1 x cr, 1 x pull

total: 600m

50 @ 100 m relax

Total: 1000m -1100 m