

Objectif : Travail 4N et Aéro (suite)

« [les horaires](#) » (consultez les créneaux déjà déclarés)

« [Je dis quand je nage](#) » (pensez à déclarer un nouveau créneau lorsque vous allez nager en libre)

Exercices	Distance
J1: 50cr-100dos-50br-100cr-50dos-100br-50cr 6X50cr (1 cr en rattrapé 2 seconde de glisse - 1NC) 50 cr 100 cr progressif 150 3nages 200 cr progressif 150 3nages 100 cr degressif 50 cr max 100 souple 6X50 4N (1éduc-1NC) 400 cr palmes récup	800 1600 2400
J2: 3x (100cr-50dos-100cr-50br) (s'appliquer à bien chercher loin devant en laissant un petit temps de glisse) 4X50cr avec 15m vite 100 souple 3x - 3X50 4N (pas de récup) - 150 cr pull progressif BN R'20 200 AC souple	1200 2300
J3: 8x50 (1cr- 1 spé (« spé » ? => nage préférée autre que crawl)) 4X100 cr (25 ptit chien / 25 gd chien/ 25 BN / 25 jbes) 4X50 crawl prog. R'20 4X100CR (25 éduc bras tendus - 25NC – 25 raclette – 25 NC) R'15 4X100CR Pull progressifs R'15 100 récup 8X50 (1CR Educ -1/nage (pap,dos , brasse, Cr)	800 1800 2300

[AC] nage Au Choix [NC] Nage Complète [BN] Bien Nagé [Educ] Educatifs [Prog] Progressif [Deg] Dégressif [Dep] temps de Départ

[Pap] = Papillon [Dos] = Dos [Br] = Brasse [Cr] : Crawl [4N] = 4 nages (ordre Pap, Dos, Br, Cr)

Allure de nage : V1=souple (80%); V2=Aérobie (90%) ; V3=Seuil (100%); V4=Anaérobie; V5=Lactique