

Lexique & Repères

À lire avant de commencer — toutes les abréviations et conventions utilisées dans ce programme.

📖 ABRÉVIATIONS

CR — Crawl

NC — Nage Complète

Tu nages le crawl normalement, avec les bras et les jambes.

PULL — Nage avec les bras uniquement

Les jambes sont immobiles (idéalement avec un pull buoy entre les cuisses). On travaille uniquement les bras.

TUBA — Nage avec un tuba frontal

Le tuba permet de nager sans tourner la tête pour respirer. On peut ainsi se concentrer entièrement sur les bras et le retour aérien.

BATT — Battements de jambes

Longueurs nagées avec les jambes uniquement, sans mouvement de bras.

JBS++ — Jambes battements soutenus

Tu nages le crawl normalement mais en accentuant volontairement les battements de jambes — plus fréquents et plus amples que d'habitude.

G/D — Gauche / Droite

🏊 EXERCICES DE MAINS

Poings fermés

Tu nages en serrant les poings. Sans appui dans la main, tu sens immédiatement la différence quand tu repasses en nage normale.

Doigts écartés

Tu nages avec les doigts bien ouverts, pour maximiser la surface de contact avec l'eau.

Coupe pizza

Tu tiens ta main sur la tranche, pouce vers le haut, pendant la traction sous l'eau. L'appui est très réduit — l'objectif est de sentir l'eau "glisser" pour mieux l'apprécier en nage normale.

Râteau

Exercice de retour aérien. À chaque bras qui revient vers l'avant, tu frôles la surface de l'eau avec tes ongles, du bas de la cuisse jusqu'à l'entrée de main devant toi. Coude haut, main basse, le plus près possible du corps.

Touché épaule

À chaque retour aérien, avant de remettre la main dans l'eau devant toi, tu touches ton épaule avec la main. Oblige à garder le coude haut.

Respire en faisant le bras

Tu inspires au moment précis où ton bras effectue sa traction sous l'eau — pas pendant la phase de glisse ou le retour aérien. Ça oblige à synchroniser la respiration avec le mouvement du bras.

📏 CONVENTIONS

Progressifs de 1 à 4 (ou 1 à 3)

Chaque répétition est plus rapide que la précédente. 1 = allure très tranquille, 4 (ou 3) = allure soutenue proche de l'allure course. On ne sprint pas — on monte progressivement en intensité.

12,5

La moitié d'une longueur de 25. Dans une piscine de 25, tu nages jusqu'au milieu du bassin, puis tu changes d'exercice pour la deuxième moitié.

Récup

Récupération passive au bord du bassin. Tu t'arrêtes, tu souffles, tu ne nages pas lentement entre les séries.

Glissée passive

Après chaque poussée au mur, tu te laisses glisser en position allongée — tête rentrée, bras tendus devant, jambes jointes — sans faire de mouvement. Tu attends d'avoir ralenti naturellement avant de commencer à nager.

Séance 1

Poser les bases — tête dans l'eau, corps horizontal, respiration maîtrisée.

Total 2000 Échauff. 300 Technique 1650 Récup 50

MATÉRIEL Pull buoy

VERSION DÉTAILLÉE

▲ ÉCHAUFFEMENT	300
<p>2 × (100 CR + 50 dos ou brasse)</p> <p>Sur chaque 100 : glissée passive à chaque poussée au mur. Tête rentrée, nuque dans l'eau, bras tendus devant. Le dos ou la brasse est libre — récupération active.</p>	
🕒 TECHNIQUE	1650
<p>8 × 50 Glissées passives + immersion tête</p> <p>Glissée passive à chaque mur. Tête complètement immergée, nuque dans l'eau, visage parallèle au fond. Pas vers l'avant — vers le fond.</p>	
<p>4 × 50 Pull dans les mains — inspire en faisant le bras : 25 respi droite / 25 respi gauche</p> <p>Les 25 premiers : expire ton air dans l'eau, puis inspire uniquement à droite. Les 25 suivants : expire ton air dans l'eau, puis inspire uniquement à gauche.</p>	
<p>3 × 50 Pull dans les mains : respi alternée G/D, regard vers la surface</p> <p>Respiration alternée gauche/droite. À l'inspiration : regard vers le côté le plus proche de la surface. Un œil dans l'eau, un œil hors de l'eau.</p> <p>▮ <i>C'est ce regard qui évite de désaxer le corps à l'inspiration.</i></p>	
<p>2 × { 3 × 50 Pull dans les mains : tester respi 2 temps vs 3 temps 1 × 100 Nage complète, respi au choix</p> <p>Pull dans les mains — inspire en faisant le bras. Premier 3 × 50 en respiration 2 temps (inspire tous les 2 coups, même côté). Deuxième 3 × 50 en respiration 3 temps (inspire tous les 3 coups, côtés alternés). Puis 1 × 100 nage complète — applique le rythme que tu as préféré. Quelle cadence te convient le mieux ? Mémorise ta préférence.</p>	
<p>8 × 50 Glissées passives + immersion tête + placement tête à l'inspiration</p> <p>Même exercice qu'en début de bloc, mais on ajoute : à l'inspiration, vérifie que ta tête revient bien en position immergée juste après. Pas de tête qui reste sortie. Glissée passive à chaque mur.</p> <p>▮ <i>C'est l'enchaînement le plus important : position de base → inspiration → retour position de base.</i></p>	
🕒 RETOUR AU CALME	50
<p>50 souple — crawl ou dos très lentement. Aucun objectif technique.</p>	

-----VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN-----

MATÉRIEL | Pull buoy

ÉCHAUFF. 300 | 2 × (100 CR glissées passives au mur + 50 dos/brasse)

TECHNIQUE 1650

8 × 50 Glissées passives au mur + immersion tête

4 × 50 Pull dans les mains — inspire en faisant le bras : 25 respi droite / 25 respi gauche

3 × 50 Pull dans les mains — respi alternée G/D, regard côté surface

2 × { **3 × 50 Pull dans les mains — tester 2 temps vs 3 temps *quelle préférence ?***
1 × 100 Nage complète — respi au choix

8 × 50 Glissées passives + immersion tête + placement tête à l'inspiration

RETOUR 50 | 50 Souple récup

Séance 2

Consolider la respiration en pull — puis appliquer en nage complète sur une pyramide de distances.

Total 2100 Échauff. 300 Technique 800 Série 800 Récup 200

MATÉRIEL Pull buoy

VERSION DÉTAILLÉE

▲ ÉCHAUFFEMENT		300
<p>2 × (100 CR + 50 jambes au choix)</p> <p>Glissée passive à chaque poussée au mur sur le 100 CR.</p>		
🕒 TECHNIQUE		800
<p>2x {</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 × 50 Pull dans les mains — 25 respi gauche / 25 respi droite 2 × 50 Pull dans les mains — respi alternée G/D 2 × 50 Pull dans les mains — tester 2 temps et 3 temps selon préférence 1 × 100 NC — respi au choix <p>}</p>		
🏊 SÉRIE PRINCIPALE		800
<p>50 — Récup 10"</p> <p>100 — Récup 15"</p> <p>150 — Récup 20"</p> <p>200 — Récup 25"</p> <p>150 — Récup 20"</p> <p>100 — Récup 15"</p> <p>50</p> <p> → Tête bien rentrée · Glissées passives en surface à chaque mur · Endurance</p>		
🕒 RÉCUPÉRATION		200
<p>2 × (50 dos ou brasse + 50 jambes au choix)</p>		

-----VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN-----

MATÉRIEL | Pull buoy

ÉCHAUFF. 300 | 2 × (100 CR glissées passives + 50 jambes au choix)

TECHNIQUE 800 | 2x {

- 2 × 50 Pull mains — 25 respi G / 25 respi D
- 2 × 50 Pull mains — respi alternée G/D
- 2 × 50 Pull mains — 2 temps ou 3 temps
- 1 × 100 NC — respi au choix

SÉRIE 800 |

- 50 récup 10"
- 100 récup 15"
- 150 récup 20"
- 200 récup 25"
- 150 récup 20"
- 100 récup 15"
- 50 tête rentrée · glissées au mur

RÉCUP. 200 | 2 × (50 dos/brasse + 50 jambes au choix)

Séance 3

Tenir la tête rentrée à l'inspiration sous fatigue — récupération qui diminue au fil des séries.

Total 2050

Échauff. 300

Technique 400

Série 1350

MATÉRIEL Pull buoy

→ **À garder tout au long** : Tête rentrée, nuque dans l'eau — regard vers le fond entre les inspirations.

VERSION DÉTAILLÉE

▲ ÉCHAUFFEMENT	300
100 CR	
100 CR/DOS alternés par 25	
100 CR/BRASSE alternés par 25	
🕒 TECHNIQUE	400
4x $\left\{ \begin{array}{l} 25 \text{ pull dans les mains — respi alternée G/D} \\ 25 \text{ pull dans les mains — 2 temps ou 3 temps} \\ 50 \text{ NC — respi au choix} \end{array} \right.$	
→ Attention au placement de la tête à l'inspiration : garder un œil dans l'eau, regard vers la surface.	
🏊 SÉRIE PRINCIPALE	1350
5 × 100 — Récup 30" Puis 50 récup au choix — 20".	
4 × 100 — Récup 20" à 30" Puis 50 récup au choix — 20".	
3 × 100 — Récup 20" à 30" Puis 50 récup au choix — 20".	
→ Tête rentrée — attention à l'inspiration sur chaque longueur.	

-----VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN-----

MATÉRIEL | Pull buoy

ÉCHAUFF.
300**100 CR****100 CR/DOS par 25****100 CR/BRASSE par 25**TECHNIQUE
400
 $\left\{ \begin{array}{l} 25 \text{ Pull mains — respi alt. G/D} \\ 25 \text{ Pull mains — 2 temps ou 3 temps} \\ 50 \text{ NC} \end{array} \right.$

4x

50 NC

→ Un œil dans l'eau à l'inspiration, regard vers la surface

SÉRIE
1350**5 × 100 récup 30" + 50 récup 20"****4 × 100 récup 20-30" + 50 récup 20"****3 × 100 récup 20-30" + 50 récup 20"**

→ Tête rentrée, attention à l'inspiration

Séance 4

Retour aérien coude haut au tuba — puis rentrée de bras en largeur d'épaules. Appliquer en série pyramide.

Total 2000 Échauff. 400 Technique 500 Série 1000 Récup 100

MATÉRIEL Tuba

→ **À garder tout au long** : Tête rentrée, nuque dans l'eau — regard vers le fond entre les inspirations.

VERSION DÉTAILLÉE

▲ ÉCHAUFFEMENT	400
<p>2 x 100 CR — glissées passives à chaque mur</p> <hr/> <p>2 x 100 CR/BRASSE ou CR/DOS alternés par 25</p>	
🕒 TECHNIQUE	500
<p>4 x 50 TUBA — Râteau Retour aérien : ongles frôlent la surface, coude haut, main basse, le plus près possible du corps.</p> <hr/> <p>2 x 50 TUBA — 12,5m bras tendus devant à la surface, largeur d'épaules, tête immergée, battements de jambes — 12,5m NC sans arrêter les battements</p> <hr/> <p>4 x 50 NC — rentrer l'avant-bras en largeur d'épaules devant Ni croisée devant la tête, ni trop large. Dans l'axe des épaules. Y aller FRANCO.</p>	
🔗 SÉRIE PRINCIPALE	1000
<p>4x { 100 — Récup 30" 75 — Récup 20" 50 — Récup 15" 25 — Récup 10"</p> <p>→ Tête rentrée · Attention à l'inspiration · Rentrer les bras en largeur d'épaules</p>	
🕒 RÉCUPÉRATION	100
<p>100 au choix.</p>	

-----VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN-----

MATÉRIEL | Tuba

ÉCHAUFF.
400 | 2 x 100 CR glissées passives
2 x 100 CR/BRASSE ou CR/DOS par 25

TECHNIQUE
500 | 4 x 50 TUBA — Râteau coude haut
2 x 50 TUBA
12,5m bras tendus devant en surface largeur épaules + 12,5m NC
4 x 50 NC — rentrée avant-bras largeur épaules

SÉRIE
1000 | 4x {
100 récup 30"
75 récup 20"
50 récup 15"
25 récup 10"

RÉCUP.
100 | 100 Au choix

Séance 5

Sentir l'eau dans la main — séquence appuis complète, puis compter les coups de bras en série.

Total 2000 Échauff. 400 Technique 300 Série 1200 Récup 100

MATÉRIEL Aucun

→ **À garder tout au long** : Tête rentrée, battements depuis les hanches, retour aérien coude haut.

VERSION DÉTAILLÉE

▲ ÉCHAUFFEMENT		400
200 au choix		
4 × (25 CR + 25 battements)		
Tête dans l'eau sur les 25 battements.		
🕒 TECHNIQUE		300
3x	25 poings fermés	
	25 doigts écartés — doigts bien ouverts, maximum de surface dans l'eau	
	25 coupe pizza — main sur la tranche, pouce vers le haut pendant la traction	
	25 NC	
→ Dès le retour en NC : sens la puissance dans les mains.		
🔗 SÉRIE PRINCIPALE		1200
4x	4 × 25 Moins de coups de bras possible (compter pour comparer) — Récup 15"	
	1 × 100 Endurance — Récup 20"	
	1 × 50 Endurance — Récup 15"	
1 × 200 Endurance		
🕒 RÉCUPÉRATION		100
2 × 50 récup au choix.		

-----VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN-----

MATÉRIEL | Aucun

ÉCHAUFF.
400 | **200** Au choix
4 × (25 CR + 25 battements)

TECHNIQUE
300 | 3x [**25** Poings fermés
25 Doigts écartés
25 Coupe pizza
25 NC]

SÉRIE
1200 | 4x [**4 × 25** Moins de coups de bras possible (compter) récup 15"
1 × 100 Endurance récup 20"
1 × 50 Endurance récup 15"
1 × 200 Endurance]

RÉCUP.
100 | **2 × 50** Au choix

Séance 6

Tuba pour ancrer le retour aérien coude haut — puis travail de régularité des coups et des battements.

Total 1850

Échauff. 400

Technique 1350

Récup 100

MATÉRIEL Tuba

→ À garder tout au long : Tête rentrée, battements depuis les hanches, retour aérien coude haut.

VERSION DÉTAILLÉE

ÉCHAUFFEMENT	400
100 CR/DOS par 25	
100 CR/BRASSE par 25	
100 CR/battements par 25	
100 (25 poings fermés — 25 doigts écartés — 25 coupe pizza — 25 NC)	
TECHNIQUE	1350
200 TUBA — retour aérien coude haut, main basse, proche du corps	
200 NC — Nombre de coups de bras régulier par 25 — compter et maintenir le même nombre	
200 NC — Battements réguliers — maintenir un petit battement constant	
150 TUBA — retour aérien coude haut	
150 NC — Nombre de coups de bras régulier par 25	
150 NC — Battements réguliers	
100 TUBA — retour aérien coude haut	
100 NC — Nombre de coups de bras régulier par 25	
100 NC — Battements réguliers	
RÉCUPÉRATION	100
100 dos ou brasse.	

-----VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN-----

MATÉRIEL | Tuba

ÉCHAUFF.
400

- 100 CR/DOS
- 100 CR/BRASSE
- 100 CR/BATT
- 100 Par 25 : poings/doigts écartés/coupe pizza/NC

TECHNIQUE
1350

- 200 TUBA coude haut
- 200 NC — nombre de coups de bras régulier par 25
- 200 NC — battements réguliers
- 150 TUBA coude haut
- 150 NC — nombre de coups de bras régulier par 25
- 150 NC — battements réguliers
- 100 TUBA coude haut
- 100 NC — nombre de coups de bras régulier par 25
- 100 NC — battements réguliers

RÉCUP.
100

- 100 Dos ou brasse

Séance 7

Renforcer les appuis en pull — enchaîner avec des 50 en nage complète en maintenant un nombre de coups régulier.

Total 2200 Échauff. 700 Série 1350 Récup 150

MATÉRIEL Pull buoy

→ À garder tout au long : Tête rentrée, coude haut au retour, traction jusqu'aux cuisses.

VERSION DÉTAILLÉE

ÉCHAUFFEMENT	700
2 × (50 CR + 50 DOS)	
3 × (25 poings fermés — 25 doigts écartés — 25 coupe pizza — 25 NC)	
4 × 50 progressifs — Allure 1 = tranquille → Allure 4 = soutenu — Récup 20"	
50 n°1 tranquille → 50 n°4 à 85-90%.	
SÉRIE PRINCIPALE	1350
4 × 100 PULL — Récup 20"	
4 × 50 NC nombre de coups de bras régulier par 25 — Récup 15"	
3 × 100 PULL — Récup 20"	
3 × 50 NC nombre de coups de bras régulier par 25 — Récup 15"	
2 × 100 PULL — Récup 20"	
2 × 50 NC nombre de coups de bras régulier par 25 — Récup 15"	
→ Sur les 50 NC : compter et maintenir le même nombre de coups à chaque 25.	
6 RÉCUPÉRATION	150
150 au choix.	

VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN

MATÉRIEL | Pull buoy

ÉCHAUFF.
700

2 × (50 CR + 50 DOS)
3 × (25 poings · 25 doigts · 25 pizza · 25 NC)
4 × 50 Progressifs récup 20"

SÉRIE
1350

4 × 100 PULL récup 20"
4 × 50 NC — nombre de coups régulier par 25 récup 15"
3 × 100 PULL récup 20"
3 × 50 NC — nombre de coups régulier par 25 récup 15"
2 × 100 PULL récup 20"
2 × 50 NC — nombre de coups régulier par 25 récup 15"

RÉCUP.
150

150 Au choix

Séance 8

Râteau + touché épaule pour placer les bras — puis 3 blocs combinant NC, pull et économie de coups.

Total 2500 Échauff. 500 Technique 200 Série 1800

MATÉRIEL Pull buoy

→ À garder tout au long : Tête rentrée, coude haut au retour, traction jusqu'aux cuisses.

VERSION DÉTAILLÉE

ÉCHAUFFEMENT	500
200 au choix	
150 CR/DOS ou CR/BRASSE par 25	
150 CR — JBS++ (plus de battements que d'habitude)	
TECHNIQUE	200
25 poings fermés 2x 25 Râteau 50 Touché épaule	
→ Touché épaule : à chaque retour aérien, toucher l'épaule avant de remettre le bras devant. Coude haut obligatoire. Respiration normale.	
SÉRIE PRINCIPALE	1800
200 CR NC — Récup 30" 2 x 100 CR PULL — Récup 20" 3x 4 x 50 CR — Moins de coups de bras possible — Récup 15" Récup 45" entre chaque bloc	

VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN

MATÉRIEL | Pull buoy

ÉCHAUFF. 500 | 200 Au choix
150 CR/DOS ou CR/BRASSE par 25
150 CR JBS++

TECHNIQUE 200 | 25 Poings fermés
2x 25 Râteau
50 Touché épaule

SÉRIE 1800 | 200 NC récup 30"
2 x 100 PULL récup 20"
3x 4 x 50 Moins de coups de bras possible récup 15"
Récup 45" entre chaque bloc

Séance 9

Travailler 3 points techniques clés sur 200 — puis consolider avec des séries progressives.

Total 2000 Échauff. 700 Série 1200 Récup 100

MATÉRIEL Aucun

→ **À garder tout au long** : Tête rentrée, coude haut, traction jusqu'aux cuisses, rentrée de bras dans l'axe des épaules.

VERSION DÉTAILLÉE

▲ ÉCHAUFFEMENT	700
2x [<ul style="list-style-type: none"> 50 CR 50 DOS ou BRASSE 50 jambes au choix 	
4 x (25 poings fermés + 25 NC)	
4 x 50 progressifs — Allure 1 = tranquille → Allure 4 = soutenu — Récup 20"	
🏊 SÉRIE PRINCIPALE	1200
200 Nombre de coups de bras régulier par 25 (compter) — Récup 20" à 30"	
200 Accentuer la fin de poussée à chaque bras — Récup 20" à 30" La traction ne s'arrête pas au ventre — elle va jusqu'aux cuisses. Repère : ton pouce doit toucher ta cuisse en fin de poussée.	
200 Rentrer les bras dans l'axe des épaules — Récup 20" à 30" Entrée de main dans la largeur des épaules, ni croisée ni trop large.	
2x [3 x 100 progressifs — Allure 1 = tranquille → Allure 3 = allure course — Récup 30" → Progressif : 100 n°1 tranquille, n°2 soutenu, n°3 allure course.	
🏊 RÉCUPÉRATION	100
100 au choix.	

-----VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN-----

MATÉRIEL | Aucun

ÉCHAUFF.
700

2x [

- 50 CR
- 50 DOS ou BRASSE
- 50 Jambes au choix

 4 x (25 poings + 25 NC)
 4 x 50 Progressifs récup 20"

SÉRIE
1200

200 Nombre de coups de bras régulier par 25 (compter) récup 20-30"
 200 Fin de poussée jusqu'aux cuisses récup 20-30"
 200 Rentrée bras dans l'axe des épaules récup 20-30"
 2x [3 x 100 Progressifs 1→3 récup 30"

RÉCUP.
100

100 Au choix

Séance 10

Maintenir la technique sur des séries longues avec récupération dégressive.

Total 2150 Échauff. 400 Appuis 150 Série 1600

MATÉRIEL Aucun

→ À garder tout au long : Tête rentrée, coude haut, traction jusqu'aux cuisses, rentrée de bras dans l'axe des épaules.

VERSION DÉTAILLÉE

▲ ÉCHAUFFEMENT	400
4 × (75 CR + 25 battements)	
🕒 PLACEMENT TECHNIQUE & APPUIS	150
3 × (25 poings fermés + 25 Râteau)	
Activez les appuis et placez les bras avant de partir sur la série principale.	
🏃 SÉRIE PRINCIPALE	1600
2 × 300 Endurance — Récup 45"	
3 × 200 Endurance — Récup 30"	
4 × 100 Endurance — Récup 20"	

-----VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN-----

MATÉRIEL | Aucun

ÉCHAUFF. 400 | 4 × (75 CR + 25 battements)

APPUIS 150 | 3 × (25 poings fermés + 25 Râteau)

SÉRIE 1600 | 2 × 300 Endurance *récup 45"*
3 × 200 Endurance *récup 30"*
4 × 100 Endurance *récup 20"*

Séance 11

La série la plus longue du programme. Tenir la technique sur la durée.

Total 2550 Échauff. 400 Appuis 150 Série 2000

MATÉRIEL Aucun

→ **À garder tout au long** : Tête rentrée, coude haut, traction jusqu'aux cuisses, rentrée de bras dans l'axe des épaules.

VERSION DÉTAILLÉE

ÉCHAUFFEMENT	400
2 × (75 CR + 25 DOS)	
2 × (75 CR + 25 battements)	
PRISE D'APPUIS	150
3 × (25 poings fermés + 25 NC)	
Activez les appuis avant la série principale.	
SÉRIE PRINCIPALE	2000
1 × 400 Endurance — Récup 1'00	
2 × 300 Endurance — Récup 45"	
3 × 200 Endurance — Récup 30"	
4 × 100 Endurance — Récup 20"	
→ Si tu sens que ta technique se dégrade trop tôt, découpe les distances.	

VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN

MATÉRIEL | Aucun

ÉCHAUFF. 400 | 2 × (75 CR + 25 DOS)
2 × (75 CR + 25 battements)

APPUIS 150 | 3 × (25 poings fermés + 25 NC)

SÉRIE 2000 | 1 × 400 Endurance récup 1'00
2 × 300 Endurance récup 45"
3 × 200 Endurance récup 30"
4 × 100 Endurance récup 20"
→ Si ta technique se dégrade tôt, découpe les distances.

Séance 12

Dernière séance — technique pour se placer, puis 3 × 400 en endurance pour mesurer ta progression.

Total 2200 Échauff. 500 Technique 400 Série 1200 Récup 100

MATÉRIEL Aucun

→ À garder tout au long : Tous les points du programme — tête, coude, traction, axe des épaules.

VERSION DÉTAILLÉE

▲ ÉCHAUFFEMENT	500
200 au choix	
2 × (75 CR + 25 battements)	
2 × (25 poings fermés + 25 CR progressif)	
🕒 TECHNIQUE	400
4 × $\left[\begin{array}{l} 25 \text{ Râteau} \\ 25 \text{ Rentrée de bras en largeur d'épaules} \\ 50 \text{ NC} \end{array} \right.$	
🏊 SÉRIE PRINCIPALE	1200
3 × 400 NC Endurance — Récup 1'15"	
Allure régulière et confortable. Applique tous les points techniques du programme.	
🕒 RÉCUPÉRATION	100
100 au choix.	

-----VERSION RAPIDE — BORD DE BASSIN-----

MATÉRIEL | Aucun

ÉCHAUFF.
500

200 Au choix

2 × (75 CR + 25 battements)

2 × (25 poings + 25 CR progressif)

TECHNIQUE
400

4 × $\left[\begin{array}{l} 25 \text{ Râteau} \\ 25 \text{ Rentrée bras largeur épaules} \\ 50 \text{ NC} \end{array} \right.$

SÉRIE
1200

3 × 400 NC endurance récup 1'15"

RÉCUP.
100

100 Au choix