

Échauffement commun – 400 m

- **200 m nage libre** (relax, bien allongé)
- **100 m éduc** (au choix : rattrapé, doigts dans l'eau, poings fermés, paume magique...)
- **100 m 25 nage bras différente Jambes**; ex: *bras en crawl jambes de brasse* (travail de prise d'appui)

Corps de séance (selon le niveau)

Débutants – 800m (*Travail : technique et endurance fondamentale*)

- 4 × 50 m nage libre (**respiration tous les 3 ou 5 temps**) – R : 15"
- 4 × 100 m nage libre à **allure constante** – R : 20"
- 4 × 50 m avec pull buoy **travail de glisse** – R : 15"

Intermédiaires – 1300m (*Travail : gestion de l'allure et petit seuil*)

- 4 × 50 m pull – R : 15"
- 3 × 200 m nage libre (**1 : Z2 / 2 : Z3 / 3 : Z2**) – R : 30"
- 4 × 100 m **en negative split** (2e 50m + rapide) – R : 15"
- 4 × 25m >> 12,5m sprint (départ milieu de la piscine, sans appuis) – R : 20"

Confirmés – 1800m (*Travail : gestion de l'allure et petit seuil*)

- 4 × 50 m pull – R : 15"
- 3 × 300 m (allure triathlon – Z3) – R : 30"
- 6 × 100 m (1 rapide / 1 récupération active) – R : 15"
- 4 × 25 m >> 12,5m sprint (départ milieu de la piscine, sans appuis) – R : 20"

Retour au calme commun – 100 m

- 100 m au choix (dos, brasse ou crawl très souple)

Total débutants : 1300 Total intermédiaires : 1800 Total confirmés : 2300

Fin de saison triathlon ! On va relâcher un peu le volume jusqu'à janvier.