

Séance junior 2

Echauffement a sec :

Bras
Jambes
Tronc

Echauffement dans l'eau :

50 m brasse
50 m crawl
50 m dos

AVEC CORRECTION INDIVIDUALISE

50 m dos
50 m brasse
50 m dos

Prise de temps sur un 25 m

Travail de jambes :

75 m en crawl
75 m en brasse
50 m en dos

Cardiaque :

4 fois 25 m les tenir en 45 sec

100 m brasse pinto en récup

Séance junior 3

Echauffement a sec :

Echauffement dans l'eau :

75 m crawl
75 m brasse
50 m jambes de crawl
50 m jambes de brasse

Renforcement :

2 fois
12,50 m crawl polo rapide fin de bassin souple
12,50 m jambes rapide fin en souple
12,50 m en brasse rapide fin souple
12,50 m en jambes rapide fin souple

Travail de nage et d'apnée :

50 m brasse pinto (3 mvt dessus / 3 mvt dessous)
50 m brasse pinto (3 mvt dessus / 5 mvt dessous)

Travail de rame : Avec les planches en mousse

Faire 4 longueur soutenue en allongeant le plus possible son mouvement.

Séance junior 4

Travail propre au surf

Echauffement a sec :

Echauffement dans l'eau :

50 m brasse
50 m crawl
50 m planche en mousse
50 m crawl polo

Travail surf :

50 m avec planche en ramant et en effectuant des canards au top
50 m avec planche en mousse
50 m avec planche en ramant et en effectuant des canards au top
50 m avec planche en mousse

Chrono de 25 m

Travail sur le canard avec explication du geste a l'aide d'un parcours

Travail du geste de rame /et canard avec vrai planche

100 m en décomposant bien le mouvement de crawl et effectuant des canards au top

700 m