

	Musculation		Natation		
	Travail	Temps de travail	Orientation	Distances travaillées	Temps de travail
Lundi	Echauffement / Etirements	15 minutes	Aérobic & mixte - Endurance Technique	400 - 800 - 1500 et plus	1h45
Mardi	Musculation Force Vitesse - Pilate	1 heure	Spécifique Technique et Physiologique	50 - 100 - 200 mètres	1h00
Mercredi	Echauffement / Etirements	15 minutes	Aero technique / Propulsion VitS	Toutes les distances à basse vitS exercices avec propulsion maximale	1h45
Jeudi	Echauffement / Assouplissements	20 minutes	Spécifique Technique et Physiologique	100 - 200 - 400 mètres	1h45
Vendredi	Musculation Force Vitesse - Pilate	1 heure	Vitesse	25 - 50 - 100 mètres	1h00
Samedi	Echauf / Etirements	15 minutes	Aérobic & techniques spécifiques	Coulées, ondulations, départs et virages	1h30