

Planning Hebdo Masters PCVA

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
Matin	Mixte crawl et spécialité - Vitesse et efficacité		Jambes et travail technique de spécialité				Séance mixte technique / efficacité en 4n				Développement technique crawl et dos - Alignement du corps	
		Légère		Légère				Intermédiaire				Légère
Midi			Travail technique crawl - Développement alignement et travail type aérobic						Travail technique 4n et aérobic crawl			
				Intermédiaire						Légère		
Soir	Alternance crawl et spécialité + Parties non nagées (plongeurs, coulées)				Aérobic Crawl et 4n - Séance commune avec les meilleurs jeunes du club		Développement technique crawl et 4n		Vitesse spécialité - Travail de départs / virages et coulées			
		Sévère				Sévère		Légère		Intermédiaire		