

## entraînement N°1

(Couloir 1 / 2 / 3)

- Echauffement :

- 200 Crawl

(25 batts (travail respiration) 25 rattrapé (aucun arrêt sur les jbes)

- 200 Dos

(50 à 2 bras + batts / 50 nc)

- 200 Brasse

(50 jbes travail respiration / 25 - 2 mvts bras 1 mvt jbes /

25 - 1 mvt bras 2 mvts jbes)

**(Educatif expiration sur tout l'exercice)**

- Séance

- 12 x 50 Pause = 15''

1 (25 Crawl/25 Dos) - 1 (25 Crawl/25 Brasse)

- 300 avec pull-boy

(25 Crawl respiration tous les 5 tps / 25 nage au choix)

- Récupération

- 200 souple

25 batts Dos / 25 nage au choix

## Total de la séance 1700 mètres

### entraînement N°2

(Couloir 1 / 2 / 3)

- Echauffement :

- 200 Crawl / Dos

(25 jbes / 25 Crawl bras droit / 25 bras gauche / 25 nc)

(25 Jbes / 25 Dos bras droit / 25 bras gauche / 25 nc)

- 200 Brasse

(25 – 2 mvts bras – 1 mvt jbes / 25 – 1 mvt bras – 2 mvts jbes)

**(Educatif expiration sur tout l'exercice)**

- Séance

- Educatif Dos

1. Pull-boy (4 x 50 Dos à 2 bras) Pause 15''

(25 passage des bras sous l'eau/25 hors de l'eau)

**Travail de la poussée**

2. Planche (8 x 25 Batts Dos) Pause 10''

3. 4 x 50 (25 Bras Droit / 25 Bras Gauche)

Pause 15'' **main cuisse**

4. 4 x 25 Dos Pause 10''

- Récupération

- 100 souple au choix

Total de la séance 1200 mètres

entraînement N°3

(Couloir 1 / 2 / 3)

- Echauffement :

- 3 X 50 Pause 15'' à 20''

(25 Bras Droit – 25 Bras Gauche en Crawl)

(50 Crawl sur les Bras) Pull Boy

(50 Jbes Brasse sur le Dos)

- 3 X 50 Pause 15'' à 20''

(25 Bras Droit – 25 Bras Gauche en Dos)

(50 Dos sur les Bras) Pull Boy

(50 Jbes de Brasse Ventral)

- Séance

- 6 X 25 Jbes Pause 15''

(2 en batts Crawl / 2 Batts Dos / 2 en Ciseaux de Brasse)

- 3 X 50 Pull Boy Pause 20''

(1 en dos à 2 Bras / 1 en Crawl respiration 3 Temps / 1 en Brasse Tête hors de l'eau)

- 6 X 25 Jbes Pause 15''

(2 en batts Crawl / 2 Batts Dos / 2 en Ciseaux de Brasse)

- 3 X 50 Nage Complète Pause 20''

(1 en dos / 1 en Crawl / 1 en Brasse)

- 6 X 25 Jbes Pause 15''

(2 en batts Crawl / 2 Batts Dos / 2 en Ciseaux de Brasse)

- Récupération

- 100 souple aux Choix

Total de la séance 1150 mètres

## entraînement N°4

(Couloir 1 / 2 / 3)

- Echauffement :

- 2 X 75 Pause 15'' à 20''

(25 Brasse – 25 Bras Brasse + Batts – 25 Brasse)

- 2 X 75 Pause 15'' à 20''

(25 Dos – 25 Dos à 2 Bras + Ciseaux – 25 Dos)

- Séance

- 4 X 50 Jbes Brasse Pause 15''

(25 Ciseaux Dorsal / 25 Ciseaux Ventral)

- 8 x 25 Pause 10'' à 15''

(25 Bras Droit – 25 Bras Gauche / 1 Crawl / 1 Dos)

- 4 X 50 Jbes Pause 15''

(25 Batts Crawl – 25 Ondulation Ventrale)

(25 Batts Dos – 25 Ondulation Dorsale)

- 4 x 25 Pull Boy Pause 20''

(1 Crawl **moins de respiration possible**)

(1 Pap **moins de respiration possible**)

- Récupération

- 200 au Choix (Sans s'arrêter)

Total de la séance 1200 mètres

- Echauffement :

- 200 Nage Complète

(25 Brasse / 25 autre Nage – 25 Dos / 25 autre Nage)

- 200 Jbes

(12.5 Batts Crawl soutenu / 12.5 autre Nage Souple)

- Séance

- 4 X 25 Pull Boy Pause 10''

(Brasse – 1 Tête Hors de l'eau / 1 Normal)

- 4 X 50 Nage Complète Pause 15''

(Dos – 25 dos alternatif / 25 Dos simultané)

- 2 X 75 Pull Boy Pause 15''

(25 Crawl – 25 Pap – 25 au Choix) (25 Dos – 25 Pap – 25 au choix)

- 2 X 100 Nage Complète Pause 20''

1 en (Brasse – **respiration commande le Mvts**)

1 (25 Crawl – 25 Dos)

- Récupération

- 150 au Choix

**Total de la séance 1200 mètres**

## entraînement N°6

(Couloir 1 / 2 / 3)

- Echauffement :

- 100 Nage libre

(25 Jbes – 25 Nage Complète)

- 300 Nage Libre

(50 Jbes – 50 Bras Pull Boy)

- Séance

- **Educatif Pap**

Travail Jbes : 6 X 25 Pause 20'' Ondulation

(1 Ventrale – 1 Dorsale – 1 Costal)

Travail Bras : 8 X 50 Pause 20''

- 2 Pull Boy / personne –

## Position Allongée :

1 Pull boy dans la main l'autre entre les cuisses – je rentre la tête - la main rentre dans l'eau sous le Pull Boy – 1 Batt – la main sur la cuisse – 1 Batt – je lève la tête et je respire.

**(Décomposition du mouvement)**

- 2 X 25 Pap avec Pull Boy

- Récupération

- 200 Nage au Choix

(50 Jbes / 50 Nage Complète)

Total de la séance 1150 mètres

entraînement N°7

(Couloir 1 / 2 / 3)

• Echauffement :

- **300m** (50m brasse – 25m ond ventral – 25m ond dorsal / 50m dos – 25m ond costal droite – 25m ond costal gauche / 2 X 25m crawl Pause 10'' – 2 X 25m pull-boy Pap pause 20'')

Séance

- **6 X 50m** Jbes Pause 10'' (3 batts crawl – 3 batts dos)  
(25m moyen – 25m vite) (**Sauf ciseaux le reste peut être réalisé en palmes**)
- **100m** souple au choix
- **150m** Pull-Boy crawl (25m resp 3tps – 25m resp 5tps)
- **6 x 25m** pause 15'' (3 en crawl **travail laisser trainer les doigts sur l'eau sur le retour et attendre que la main touche la cuisse avant de tourner la tête pour respirer** – 3 en dos alternatif)



- Récupération

- 200m souple

(50m dos simultané – 50m au choix)

Total de la séance 1200 mètres

entraînement N°8

(Couloir 1 / 2 / 3)

- Echauffement :

- 200m dos (50m nc – 25m bras droit – 25m bras gauche)

- 100m brasse éducatif (25m 2 mvts bras – 1 mvt jbes / 25m 1 mvt bras – 2 mvt jbes)

- Séance

- 400m bras / jbes

(50m bras crawl – 50m batts crawl – (50m bras dos – 50m batts dos)

- **200m** crawl {25m 2 mvts bras droit – 2 mvts bras gauche resp sur le premier de chaque – 25m nc (12.5m crawl sans resp – 12.5m autre nage)}
- **4 x 25m** Brasse pause 10''

- Récupération

- **200m** souple

(50 Crawl – 50m autre nage éducatif)

Total de la séance 1200 mètres

entraînement N°9

(Couloir 1 / 2 / 3)

- Echauffement :

- **300m** nage au choix **sans s'arrêter**

- Séance

➤ **2 x 300m** pause 20'' (1 en jbes – 1 en bras)

**Jbes** : avec palmes 50m batts crawl rapide – 25m batts dos moyen) (**bras pull-boy** : 25m brasse – 12.5m pap – 12.5m au choix – 25m crawl resp 5tps)

➤ **6 x 25m** pause 10'' (2 en brasse – 2 en dos – 2 en crawl)

• **Récupération**

➤ **150m** nage au choix

**Total de la séance 1200 mètres**

**entraînement N°10**

(Couloir 1 / 2 / 3)

• **Echauffement** :

- **300m** (100m crawl – 100m dos – 100m brasse) (12.5 jbes – 12.5 nc)

- **Séance**

- **3 X 50m** crawl Pause 15'' (**Faire le moins de mvts possible**)
- **100m** Pull Boy crawl rattrapé
- **3 X 50** dos Pause 15'' (25m simultanée – 25m alternatif)
- **100m** Pull Boy dos rattrapé
- **200m** éducatif pap (**décomposer le mvt**)
- **100m** 4 nages par 25m

- **Récupération**

- **100m** souple au choix

**Total de la séance 1200 mètres**