

entraînement N°1

(Couloir 4 / 5 / 6)

- Echauffement :

- 3 x 150 Pause = 15''

(50 Crawl / 50 Dos / 50 Brasse)

Travail placement du corps lors des coulées / amplitude de la nage

- Séance

- 500 avec pull-boy Pause = 15''

(50 Crawl resp 3tps / 50 Crawl resp 5 tps - 25 Dos)

- 2 x 250 Pause = 20''

(25 jbes au choix – 50 Brasse – 75 Dos - 100 Crawl)

- 5 x 100 nage au choix Pause = 15''

(Travail amplitude, nb de Mvts régulier)

- Récupération

- 100 souple

Total de la séance 2050 mètres

entraînement N°2

(Couloir 4 / 5 / 6)

- Echauffement :

- 2 x 100 Crawl Pause = 15''
- 2 x 100 Brasse Pause = 15''
- 2 x 100 Dos Pause = 15''

(Travail virage et la coulée, alignement du corps et reprise de nage)

- Séance

- 300 Crawl avec pull-boy

(25 bras droit – 25 bras gauche / 50 crawl)

- 6 x 50 Crawl Pause = 10''

(Travail amplitude et respiration)

- 300 Dos avec pull-boy

(25 bras droit – 25 bras gauche / 50 dos)

➤ 6 x 50 Dos Pause = 10''

(Travail amplitude et aucun arrêt sur les jbes)

➤ 100 jbes Brasse

• Récupération

➤ 100 souple au choix

Total de la séance 2000 mètres

entraînement N°3

(Couloir 4 / 5 / 6)

• Echauffement :

➤ 300

(50 Crawl / 50Dos) (50 Crawl / 50 Brasse) (50 crawl / 50 Pap)

➤ 200

(50 Ciseaux sur le dos / 50 Brasse) (50 Batts Dos / 50 Dos)

• Séance

➤ 4 x 75 Pause 15''

(25 Ondulation avec le moins de respiration sur la longueur / 50 Crawl)

➤ **300 Pause 15''**

(25 Batts Dos / 25 Dos)

➤ **16 x 50 Pause 15''**

➤ **(4 en Crawl / 4 Dos / 4 Brasse / 4 Pap)**

• **Récupération**

➤ **200 souple**

(25 Crawl retour du bras en laissant traîner les doigts sur la surface/ 25 Nc sans respirer avec le moins de mouvements possible)

Total de la séance 2100 mètres

entraînement N°4

(Couloir 4 / 5 / 6)

• **Echauffement :**

➤ **200 Crawl (50 Bras / 50 Jbes)**

➤ **100 Crawl Nc**

➤ **200 Brasse (50 Bras / 50 Jbes)**

➤ **100 Brasse**

➤ **100 Dos (50 Jbes / 50 Nc)**

- Séance

- Pull Boy

6 X (25 Ondulation / 50 Crawl) Pause 10''

6 X (25 Ondulation / 50 Dos) Pause 10''

2 X 25 Pap (**Sans bouger les Jbes**)

2 X (25 Brasse – 100 Nage Libre) Pause 15''

- Récupération

- 200 souple

(Crawl / Dos – Crawl / Brasse)

Total de la séance 2100 mètres

(Couloir 4 / 5 / 6)

- Echauffement :

- 300

(25 Brasse NC - 25 Brasse 1 Mvt Normal / 1 Mvt de la Coulée de Virage Sous l'eau – 25 Crawl – 25 Dos)

- 6 X 50 Pause 10''

(50 brasse **travail double coulée sous l'eau / Crawl**)

- Séance

- 10 X 50 Pause 10''

(25 Brasse – 25 Dos)

- 300 Pull Boy Crawl

(Respiration 5 Temps)

- 10 x 50 Pause 15''

(5 en Crawl / 5 au Choix) **(Le moins de Mvts Possible)**

- Récupération

- 200 souple

(25 Dos Simultané – 25 Brasse)

Total de la séance 2100 mètres

entraînement N°6

(Couloir 4 / 5 / 6)

- Echauffement :

- 500

(25 Batts Dos – 25 Dos / 25 Batts Crawl – 25 Crawl L 25 Brasse)

- Séance

- 3 X 150 Pause 10''

(25 Crawl – 25 ondulation Ventrale – 25 Dos – 25 ondulation Dorsale – 25 Crawl – 25 ondulation costale)

- 10 X 50 Pull Boy Pause 15''

(25 Pap – 25 Crawl) (Ne pas bouger les Jbes resté bien à plat – position tête menton poitrine)

- 10 X 50 Pause 10''

(12.5 Pap sans Respirer le reste dans une autre Nage)

- Récupération

- souple

(50 Crawl) (50 Brasse) (50 Dos)

Total de la séance 2100 mètres

entraînement N°7

(Couloir 4 / 5 / 6)

- Echauffement :

- 4 x (50m crawl – 25m ond) pause 10''
- 4 x (50m dos – 25m pap bras droit / 50m dos – 25m pap bras gauche) pause 10''
- 2 x (25m pap – 25m brasse) pause 10''

Séance

- 6 X 100 Pause 20''
(75m moyen – 25m vite) (2 en crawl – 2 en dos – 2 en brasse)
- 100m souple
- 400m jbes (12.5m moyen – 12.5 vite – 12.5 souple) au choix

- Récupération

- 300m souple

- (50m dos simultané – 50m au choix)

Total de la séance 2100 mètres

entraînement N°8

(Couloir 4 / 5 / 6)

- Echauffement :

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

- 100m brasse éducatif

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

- 100m brasse éducatif

- Séance

- **2 X** Pause 20'' 1 x en crawl / 1 x en spé

{200m bras (75m moyen – 25m vite) – 200m nc (75m moyen – 25m vite) – 200m (50m nc souple – 50m jbes moyen)}

- Récupération

- **300m souple**

(50 Crawl – 50m autre nage éducatif)

Total de la séance 2100 mètres

entraînement N°9

(Couloir 4 / 5 / 6)

- Echauffement :

- **200m** nage au choix
- **300m** 3 nages

➤ **10x 25m** au choix pause 10'' (Travail coulée de départ)

• **Séance**

➤ **3 X [7 x 50m]** Pause 10''

(50m Crawl amplitude – 50m crawl progressif – 50m
brasse amplitude – 50m brasse progressif - 50m dos
amplitude – 50m dos progressif - 50m jbes au choix)

• **Récupération**

➤ **300m** au choix (50m jbes – 50m nc)

Total de la séance 2100 mètres

entraînement N°10

(Couloir 4 / 5 / 6)

• **Echauffement :**

- **6 x 50m** pause 10'' (25m crawl rattrapé – 25m crawl nc)
- **100m** dos(25m batts – 25m nc)
- **6 x 50m** brasse pause 10'' (25m nc – 25m 1 mvt bras / 2 mvts jbes)

- **Séance**

- **50m – 100m – 200m – 100m – 50m** pause 15''
(25m crawl – 25m spé)
- **100m** dos
- **10 x 50m** pause 15''

1 x (25m bras crawl progressif – 25m ciseaux) 1 x (50m bras crawl progressif)

- **100m** jbes au choix (12.5m vite – 12.5m lent)

- **Récupération**

- **200m** nage complète

(Même nage que celle de l'exercice précédent)

Total de la séance 2100 mètres