

## entraînement N°1

### • Echauffement :

- 400m (50 crawl – 50 crawl rattrapé)
- 400m (50 ciseaux sur le dos – 50 Brasse amplitude max)
- 400m dos (25 bras droit/25 bras gauche – 50 dos)

### • Séance

- 21 x 50m pause 15''

(1 moyen / 1 vite / 1 jbes)

(7 Crawl – 7 Dos – 7 Brasse)

**Prendre le tps du moyen et enlever 3'' pour le vite**

- 100m souple au choix
- 6 x 100m crawl Paddles pause 15''

### • Récupération

- 400 (50 crawl – 50 au choix)

## Total de la séance 3350 mètres

### entraînement N°2

- Echauffement :

- **2 x 300 3 nages** 1 (25 jbes – 25 nc) 1 (idem avec palmes)
- **8 x 100** (25 batts dos – 25 Crawl – 25 ciseaux – 25 Crawl)
- **2 x 100 4 nages** (si pas de Pap remplacer par du dos)

- Séance

- **6 x 150** pause 15''  
(25 Dos – 25 Crawl moyen – 25 au choix vite – 50 Brasse amplitude – 25 Dos vite)
- **200 souple au choix**
- **8 x 50 Jbes** pause 10''

(2 de chaque nage – remplacer ond par dos)

(1- moyen / 1- 25 moyen – 25 vite)

- Récupération

- 300 3 nages différentes

Total de la séance 3400 mètres

entraînement N°3

- Echauffement :

- 500 1 (50 Crawl – 50 Dos)

- 500 (25 bras Brasse + batts / 25 Brasse amplitude /  
50 autre nage)

- Séance

- 14 x 100 Pause 15''

(1 lent / 1 moyen / 1 vite)

(7 bras Crawl – 7 nage complète au choix)

➤ 100 souple au choix

➤ 8 x 100 Pause 10''

(1 ciseaux / 1 Brasse / 1 batts Crawl / 1 Crawl /  
1 batts Dos / 1 Dos / 1 ciseaux / 1 Brasse)

• Récupération

➤ 200 souple au choix

Total de la séance 3500 mètres

entraînement N°4

• Echauffement :

➤ 300 Crawl

(50 nage complète – 25 bras droit / 25 bras gauche)

- **8 x 50 Crawl** Pause 15''

(Nage en amplitude max + expiration max)

- **100 Dos**

- **300 Brasse**

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

/ 50 Nage complète amplitude max)

- **8 x 50 dos** Pause 15''

(1 rattrapé / 1 Nage complète)

- **100 Crawl**

- **Séance**

- **200 Paddles** (75 moyen – 25 vite)

- **200 Nage complète** (75 moyen – 25 vite)

- **200** (50 nc souple – 50 jbes moyen)

**(1 Crawl / 1 autre nage / 1 Brasse)** Pause 20''

- **8 x50 Jbes**

(2 dans chaque nage remplacé les ond par batts dos)

- **8 x100** Pause 10''

(1 ciseaux / 1 Brasse / 1 batts Crawl / 1 Crawl /

1 batts Dos / 1 Dos / 1 ciseaux / 1 Brasse)

- Récupération

- 200 (50 Crawl / 50 au choix)

Total de la séance 3600 mètres

entraînement N°5

- Echauffement :

- 300 Pull Boy (50 bras Brasse / 50 Crawl resp 5 tps)
- 300 (50 bras Brasse + batts / 50 Dos)
- 2 x 100 Pause 10''  
(50 Brasse Amplitude / 25 Dos / 25 au Choix)

- Séance

- 10 x 100 Pause 15''  
(25 Crawl resp 3 tps – 25 Crawl resp 5 tps –  
25 Crawl resp 7 tps – 25 au choix rapide)
- 300 3 nages Moyen
- 6 x 100 Paddles Pause 15''  
(25 Crawl resp 3 tps – 25 Crawl resp 5 tps –  
25 Crawl resp 7 tps – 25 au choix rapide)

- **100** souple au choix
- **400** jbes 4 nages (**Accélération les 10 derniers mètres de chaque longueur**) (Remplacer ond par des ciseaux)

- Récupération

- **50** Crawl / **50** éducatif Dos
- **50** Crawl / **50** éducatif Pap
- **50** Crawl / **50** éducatif Brasse

**Total de la séance 3500 mètres**

**entraînement N°6**

- Echauffement :

- **3 x** (100m crawl – 200m autre nage)

- Séance

- **32 x 50m** pause 10'' (1 crawl / dos par 25m – 1 dos / brasse par 25m – 1 brasse / crawl par 25m – 1 spé)

- **100m** souple au choix

- **8 x 100m** crawl pull- boy pause 20'' (1 resp 3tps – 1 resp 5 tps – 1 resp 7 tps – 2 avec le moins resp possible)

- **Récupération**

- **400m** (50m jbes spé – 50m nc au choix)

**Total de la séance 3800 mètres**

**entraînement N°7**

- **Echauffement :**

- **500m** (75m crawl – 50m dos alternatif)
- **400m** (25m bras brasse + batts – 25m brasse amplitude)
- **300m** dos (50m batts – 25m bras droit – 25m bras gauche)

- **100m** spé amplitude max

- **Séance**

- **8 x 25m** nage au choix départ 1' (10m vite – 15m souple)  
(1 bras – 1 jbes)
- **600m** moyen (100m crawl – 100m dos)
- **8 x 25m** départ 1' (10m vite – 15m souple) (4 spé – 4 au  
choix)
- **600m** pull-boy crawl resp 5tps
- **50m** spé vite

- **Récupération**

- **450m** 3 nages (100m éducatif – 50m nc)

**Total de la séance 3400 mètres**

**entraînement N°8**

- **Echauffement :**

- **500m** (crawl - dos)
- **500m** (crawl – brasse amplitude)

- **Séance**

- **8 x** pause 20'' {100m moyen (50m dos - 50m brasse) – 2 x 50m crawl vite pause 10''}
- **100m** souple au choix
- **32 x 25m** pause 10'' (4 spé nc – 4 batts crawl – 4 spé nc – 4 batts dos)

- **Récupération**

- **300m** (50m dos simultané – 50m éducatif brasse)

**Total de la séance 3800 mètres**

## entraînement N°9

- Echauffement :

- 400m au choix
- 4 x 100m 4 nage (12.5 jbes – 12.5 nc)
- 4 x 100m spé pause 15'' (50m éducatif – 50m nc accélération progressive)

- Séance

- 4 x 100m au choix départ 2'20 (25m vite – 75m souple)
- 400m 4 nages (50m jbes – 50m nc) (remplacer pap par au choix)
- 600m nages au choix (chaque coulée + 5 mvts vite le reste moyen)
- 400m 4 nages (50m jbes – 50m nc) (remplacer pap par au choix)
- 50m spé vite

- Récupération

- 50m crawl – 100m au choix – 50m dos – 100m au choix – 50m brasse – 100m au choix)

## Total de la séance 3500 mètres

### entraînement N10

- Echauffement :

- 2 x (100m crawl – 100m dos – 100m brasse – 200m 4 nages éducatif)

- Séance

- 32 x 50m pause 15'' (2 crawl vite – 1 spé moyen – 1 dos moyen)
- 100m souple au choix
- 8 x 50m pause 15'' paddles / pull-boy (4 crawl – 2 dos – 2 brasse)
- 100m souple au choix
- 8 x 50m pause 15'' (4 ciseaux – 2 batts dos – 2 batts crawl)

- **Récupération**

- **200m** nages au choix

**Total de la séance 3800 mètres**