

ENTRAINEMENT N° 15 – SEMAINE N° 15

(publié le 7 mars 2016)

LÉGENDE :

Cr : crawl

Éduc : éducatif

Tech: technique (on se concentre sur la technique de nage)

Easy : vitesse lente

Prog : progressif : augmenter la vitesse en passant de lent à rapide sur une distance donnée

ÉCHAUFFEMENT :

100 m crawl

100 m dos

100 m obstacles

100 m brasse

100 m (25 cr / 25 m 1 bras)

BLOC 1 – TOUT EN VITESSE!

Au crawl, alterner la vitesse rapide et la vitesse lente comme suit :

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1) 25 m swim rapide / 25 swim easy | 5) 75 m swim rapide / 25 swim easy |
| 2) 50 m swim rapide / 50 swim easy | 6) 50 m swim rapide / 50 swim easy |
| 3) 75 m swim rapide / 25 swim easy | 7) 25 m swim rapide / 25 swim easy |
| 4) 100 m swim rapide / 50 swim easy | |

*Prendre 15 à 30 secondes avant de repartir en vitesse rapide.

Pendant la nage en vitesse rapide : donner son 100% et penser à battre des jambes.

Pendant la nage en vitesse lente : en profiter pour récupérer et se concentrer sur la technique des bras (recouvrement, traction...)

BLOC 2

3 x 100 m pull tech

- 1) 50 m respirations aux 3 coups de bras / 50 m resp. aux 5 coups de bras
- 2) 50 m resp. aux 5 / 50 m resp. aux 7
- 3) 50 m resp. aux 7 / 50 m resp. aux 9

2 x 100 pull (25 m éduc au choix / 75 m cr prog)

BLOC 3 – POURQUOI PAS UN PEU DE KICK CRAWL?

Rapide	Moyen-Lent
12 x 50 m kick (1 easy sur 1:00 / 1 rapide sur 0:45) 100 m swim easy	12 x 50 m kick (1 easy sur 1:15 / 1 rapide sur 1:00) 100 m swim easy

BLOC 4 – PRATIQUE AVEC MATÉRIEL SOUS FORME D'ATELIERS

Diviser les nageurs en trois équipes. Chaque équipe se dirige vers un couloir. Après 7 minutes, les équipes changent de couloir et pratiquent un nouvel élément.

PORTAGE DU MANNEQUIN	OBSTACLES	LANCER DE LA CORDE
Mettre un mannequin à 12,5 m. Faire 12,5 m rapidement, récupérer le mannequin et le transporter sur 25 m pour le remettre à la même place. Le sauveteur suivant fait l'exercice à son tour.	Installer l'obstacle au milieu de la longueur. Faire 6 x 50 m nage avec obstacle progressif 1 à 3 et 4 à 6. * Prendre 15 sec de repos entre chaque 50 m.	Pratique de l'épreuve complète du lancer de la corde (Rouler la corde, la lancer à la victime et ramener la victime au bord).

RETOUR AU CALME

200 m easy au choix