

## ENTRAÎNEMENT N° 17 – SEMAINE N° 17

(publié le 29 mars 2016)

### LÉGENDE :

Cr : crawl

K : kick

Vmax : vitesse maximale

### ÉCHAUFFEMENT :

2 X

100 m Cr

100 m K

100 m pull

100 m QNI

### BLOC 1 – REMORQUAGE (AVEC PALMES)

4 X

- 50 m K (progressif 1 à 4)
- 50 m cr (*pace* : 200)
- 50 m K (progressif 1 à 4)
- 100 m relax

4 X

- 25 m sprint
- 25 m remorquage sprint

1 minute de repos entre chaque répétition (on peut le faire en équipe de 2 pour que le mannequin soit toujours au bon endroit pour le prochain).

### BLOC 2 - ATELIERS

Diviser le groupe en deux pour les quatre prochains ateliers.

#### Atelier 1 : Sauveteur d'acier

4 X

- 25 m cr 1 bras
- Mettre palmes bouée
- 25 m cr avec palmes

#### Atelier 2 : Remorquage

5 X

- 10 m rapide
- Clipper le mannequin
- 10 m rapide en remorquage

#### Atelier 3 : Portage

3 X avec palmes :

- 50 m cr
- 50 m portage

3 X sans palmes

- 25 m cr
- 25 m portage

#### Atelier 4 : Corde

Faire des courses de corde avec un partenaire

### RETOUR AU CALME

200 m brasse

100 m dos