

ENTRAINEMENT N°6 - SEMAINE N°6

(publié le 7 décembre 2015)

BLOC D'ÉCHAUFFEMENT :

- 300 m crawl
- 200 m kick crawl ou papillon
- 4 x 100 m crawl progressif 1 à 4 (chaque 100 m un peu plus rapide que le précédent)

BLOC 1 :

2 x

- 25 m godille + 25 m crawl relax
- 50 m kick crawl rapide
- 50 m crawl rapide
- 25 m sous l'eau + 25 m crawl relax

BLOC 2 :

4 x

- 100 m crawl broken en nageant le plus rapidement possible (pause de 5 à 10 secondes entre chaque 25 m)
- 30 sec de pause
- 25 m sous l'eau
- 25 m relax
- 50 m kick crawl sprint
- 100 m relax (3:30 ou plus si nécessaire)

BLOC 3 :

- 1 x medley de sauvetage à la vitesse de course
(50 m sprint, 17,5 m sous l'eau et portage du mannequin sur 32,5 m)
- Retour au calme
- 200 m relax au choix

NOTE

Toujours pratiquer l'apnée sous la supervision d'un entraîneur ou d'un moniteur certifié.

BONNE PRATIQUE!