

ENTRAINEMENT N^o9 - SEMAINE N^o9

(publié le 11 janvier 2016)

ÉCHAUFFEMENT

Rapide	Moyen	Lent
<ul style="list-style-type: none"> - 300 m swim au choix - 4 x 50 m kick en position torpille ou avec planche (25 m kick crawl/25 m kick choix) - 4 x 50 m pull crawl (25m éducatif au choix/25m pull technique) - 8 x 50 m 1- Pap/dos 2- Dos/brasse (2 fois 1- à 4-) 3- Brasse/crawl 4- Crawl/papillon 	<ul style="list-style-type: none"> - 200 m swim au choix - 3 x 50 m kick en position torpille ou avec planche (25 m kick crawl/25 m kick choix) - 3 x 50 m pull crawl (25 m éducatif au choix/25 m pull technique) - 4 x 50 m 1- Pap/dos 2- Dos/brasse (2 fois 1- à 4-) 3- Brasse/crawl 4- Crawl/papillon 	<ul style="list-style-type: none"> - 100 m swim au choix - 3 x 50 m kick en position torpille ou avec planche (25 m kick crawl/25 m kick choix) - 3 x 50 m pull crawl (25 m éducatif au choix/25 m pull technique) - 4 x 50 m 1- Pap/dos 2- Dos/brasse (2 fois 1- à 4-) 3- Brasse/crawl 4- Crawl/papillon

BLOC 1 : AVEC PALMES

Rapide	Moyen/Lent
2 x 50 m kick papillon/50 m kick crawl 100 m swim crawl progressif par 25 m 100 m swim crawl rapide 100 m swim easy au choix	2 x 25 m kick papillon/25 m kick crawl 75 m swim crawl progressif par 25 m 75 m swim crawl rapide 100 m swim easy au choix

BLOC 2 : EN VUE DU PORTAGE DE MANNEQUIN...

- 8 x 50 m
- 1- 50 m crawl à 1 bras (25 m chaque bras)
 - 2- 25 m crawl en essayant d'avoir la plus grande fréquence possible des bras/25 m swim easy
 - 3- 25 m kick crawl en essayant d'avoir la plus grande fréquence possible des jambes/25 m kick easy
 - 4- 25 m portage sans mannequin/ 25 m easy au choix

(Le portage sans mannequin se fait en vitesse de course. Tous les nageurs le pratiquent au crawl et se concentrent à avoir une grande fréquence des jambes et du bras nageur.)

100 m swim easy au choix

BLOC 3 : PRATIQUE AVEC MATÉRIEL SOUS FORME D'ATELIERS

Diviser les nageurs en trois équipes. Chaque équipe se dirige vers un couloir. Après 5-7 minutes, les équipes changent de couloir et pratiquent un nouvel élément.

ATELIER 1 (couloir 1)	Pratique de l'obstacle: *Avoir préalablement installé un obstacle au milieu de la longueur. À tour de rôle : Débuter sur le bloc de départ, plonger, nager en sprint jusqu'à l'obstacle, passer rapidement sous l'obstacle, faire 3 coups de bras rapides après avoir refait surface et terminer la longueur en vitesse modérée.
--------------------------	---

ATELIER 2 (couloir 2)	<p>Pratique du portage de mannequin (sans palme) : *Cet atelier nécessite deux mannequins pleins À tour de rôle : Commencer à 12,5m du mur, nager en sprint jusqu'au mur, récupérer le mannequin sous l'eau et porter rapidement le mannequin sur 12,5m. Aller ensuite reporter le mannequin au mur en vitesse lente (pendant que le deuxième nageur de l'équipe utilise le deuxième mannequin).</p>
ATELIER 3 (couloir 3)	<p>Pratique du clipping : *Cet atelier nécessite deux mannequins 1/2 pleins et deux bouée-tubes. À tour de rôle : Commencer à 12,5m du mur, nager en sprint jusqu'au mur, clipper le mannequin avec la bouée-tube et remorquer rapidement le mannequin sur 12,5m. Laisser la bouée-tube à un autre coéquipier et aller ensuite reporter le mannequin au mur en vitesse lente (pendant que le deuxième nageur de l'équipe utilise le deuxième mannequin et la deuxième bouée-tube).</p>

BONNE PRATIQUE!