

LEXIQUE

BR pour brasse

DS pour dos

3N pour les 3 nages dans l'ordre DS-BR-NL

DS2B pour Dos à deux bras, c'est à dire les battements de jambe de dos associés à un retour simultané des deux bras au-dessus de l'eau

JBE pour travail de jambes

PLB pour pullbuoy (travail de bras)

NGC pour nage complète

EDU pour éducatif

AMP pour amplitude

ratt pl rattrapé planche : allongé dans l'eau sur le ventre, on tient devant soi la planche par le bout des doigts, d'un bras, on attaque le mouvement tout en faisant des battements, le mouvement se déroule complètement jusqu'à revenir sur la planche puis l'autre bras fait de même

ratt dev rattrapé devant : même exercice mais sans planche, les mains se joignant en fin de mouvement

ratt der rattrapé derrière : même exercice mais les mains se joignent dans le dos

cd ht coudes hauts : nage en crawl classique, mais le retour du bras se fait le coude très haut, très souple et très cassé, la main devant toucher le corps du nageur jusqu'à l'aiselle. Il existe une autre variante qui est de laisser la pointe des doigts tracer un sillon dans l'eau, à vous de voir qu'est ce que vous préférez.

SEANCE TECHNIQUE

Échauffement

- 100BR/100dos/100CR/100BR/100dos le tout sans pause
- 5 fois 100m CR/dos/CR/dos/CR R- 20sec entre les 100m

Palme

- 200m 4 nages

Pull-plaquette:

- 4 fois 200m en respiration 3/5/7/9 par 50m. Si comme moi vous n'avez pas assez de souffle vous pouvez faire du 3/5/7-3/5

Quatre nages:

- Enchaîner: 10 mouvements de pap (ou de polo), 20 mouvements de dos, 10 mouvements de brasse, 20 mouvements de crawl et faire la plus grande distance possible. A faire 5 fois avec des récup de 45s
- 3 fois 100m quatre nages
- 200m quatre nages

Retour au calme:

- 200m palme

SÉANCE 1 – 1500m

- 6x50 NGC (DS/ BR)
- 6x50 JBE CR R-15sec
- 100 DS 2 bras souple
- 4x50 EDU (ratt dev, coudes hauts)
- 10x50 CR PLB amplitude
- 100 DS 2 bras souple

SÉANCE 2 – 1900m

- 8x50 NGC (DS/BR)
- 4x50 JBE CR R-15sec
- 4x50 CR PLB R-20sec
- 50-100-200-100-50 CR NGC R-20sec
- 100 DS 2 bras souple
- 4x50 EDU CR (bras opposition)
- 4x50 EDU CR (poing fermé sous l'eau, 1b)

SÉANCE 3 -- 2200m

- 4x100 (CR/DS/CR/BR)
- 4x50 JBE CR
- 4x50 JBE (DS/BR)
- 6x100 CR PLB amplitude
- 100 DS 2 bras, souple
- 8x50 CR soutenu R-20sec
- 4x50 EDU CR (bras opposition, doigts ouverts)

SÉANCE 4 -- 1600m

- 6x50 NGC (CR/DS/BR)
- 4x50 JBE CR R-15sec
- 4x50 EDU (ratt dev, 1b)
- 100 DS 2 bras, souple
- 8x50 CR STN R- 20sec
- 4x50 CR PLB amplitude
- 100 DS 2 bras, souple

SÉANCE 5 – 2500m

- 4x100 NGC (DS/BR)
- 4x50 JBE CR R-15sec
- 8x100 CR amplitude
- 2x100 EDU (coudes hauts, bras opposition)
- 16x50 CR R-10sec allure identique
- 100 DS 2 bras, souple

SÉANCE 6 – 2000m

- 8x50 NGC (CR/BR)
- 6x50 JBE 3 nages
- 2x200 CR amplitude
- 4x100 CR NGC allure identique
- 8x50 CR rythme soutenu
- 100 DS 2 bras, souple

SÉANCE 7 – 2250m

- 500m d'échauffement 4 nages
- 5X100m CR JB avec planche + 100m bats rapides +100m bats lents
- 1000m CR : 25m rapide +25 lent puis 50 rapide + 50 lent, puis 75 et 100 puis redescente
- 50m souples
- 25mX8 en CR rattrapés

SÉANCE 8 – 1850m

Échauffement 400m 2 nages

- 2 X 225m sur ce modèle : 25m à fond R:5sec
50m.....R-5sec, 75m.....R-5sec, 50m.....R-5sec
25m.....R-5 sec
- 50m souples
- 8 X 50m CR planche entre les jambes
- 1 00m CR avec:25m sur 1 bras, 25m sur l'autre, 25m rattrapé, 25m NGC
- 50m souples
- 8 X 50m bats avec planche et les 15 premiers mètres à fond

SÉANCE 9 – 1900m

500m 4 nages

300m CR (25m amplitude + 25m vélocité)

- 200m idem

- 100m idem

- 8X50m battements (25m pieds hors de l'eau + 25m pieds sous l'eau)

- 100m CR un bras

- 100 m CR rattrapé

- 100m CR amplitude

- 100m nage libre

SÉANCE 10 -- 2775m

500m 4 nages

- 20 X 50m CR PB

- 200m souples

- 6X50m battements sans planche

- 100m souples

- 5X100m CR avec planche entre les jambes

- 100m souples

- 3 sprints sur 25m départ plongé