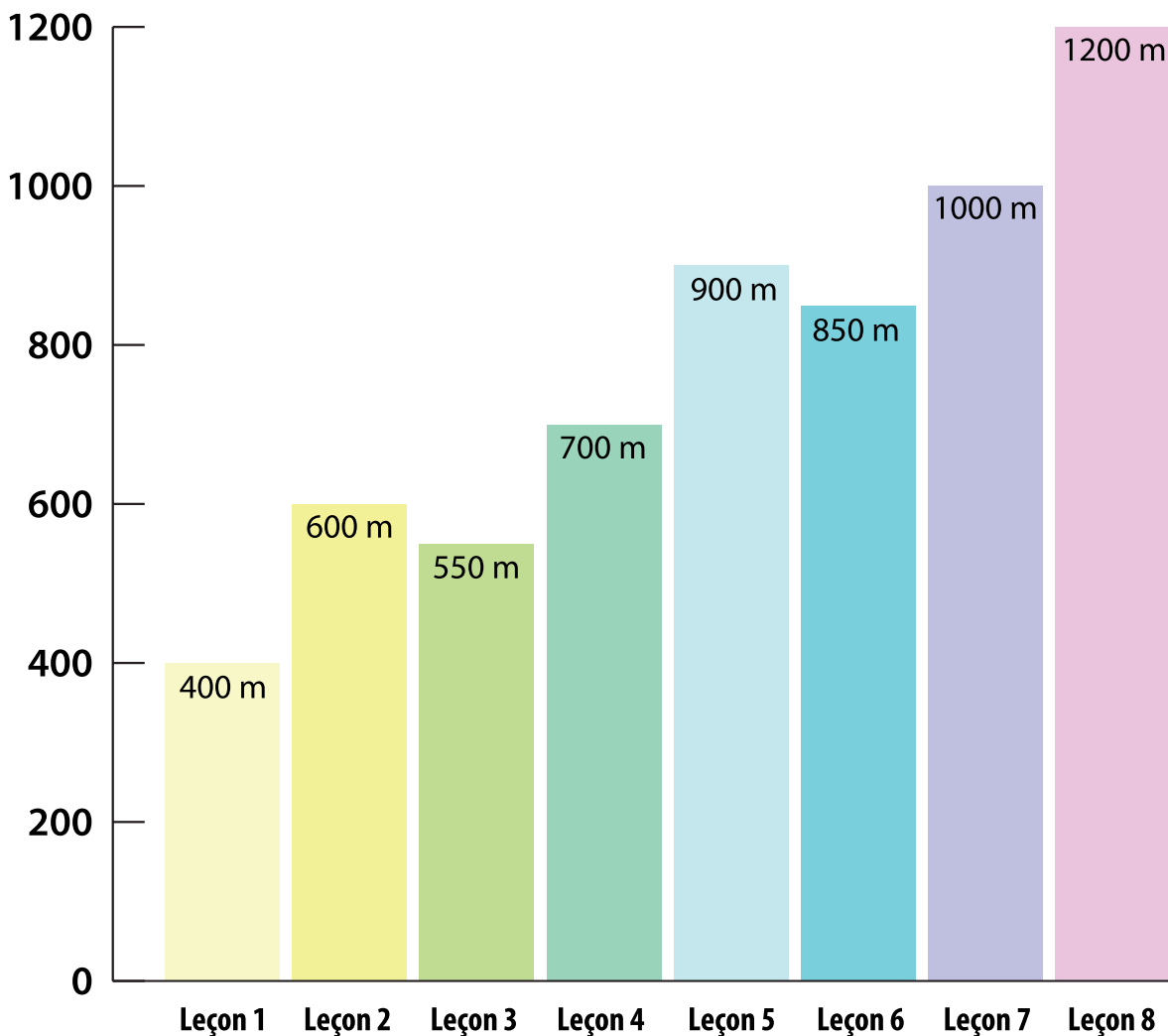


Progression suggéré dans l'objectif de nager un 400 m en 10 min. ou moins



- Swim** Nager le style complet
- Kick** Battement / mouvement de jambes dans le style proposé
- Pull** Bouée entre les jambes, seulement les bras travaillent
- Torpédo** Position fusée les bras collés sur les oreilles
- QNI** Quatre nages individuels (papillon, dos crawlé, brasse, crawl)
- Pace** Le temps suggéré inclus le temps de nage et le temps de repos.
Exemple : 4 X 100 m. Crawl sur 12 min.
Si vous nagez la distance en 1 min. 40 sec. il vous restera 20 sec. de repos avant de repartir pour le prochain 100 m.
- Intervalles** L'entraînement par intervalles est une forme d'exercice d'endurance consistant à répéter des séries d'exercices d'une durée de quelques secondes à quelques minutes, suivies d'une période de récupération. L'entraînement est divisé en un ensemble de répétitions d'efforts-récupération.

Option 1	
Échauffement	100 m Styles au choix
Intervalles	6 X 25 m un style au choix ; conserver un rythme de nage (chaque 25 m nagé sur le même temps) 2 X 50 m Crawl d'approche (head up) ; conserver un rythme de nage 50 m Crawl sprint
Récupération	50 m styles au choix

Option 2	
Échauffement	50 m Crawl 25 m Dos crawlé 25 m Brasse
Intervalles	4 x 50 m Crawl : à chaque demi-longueur (12,5 m), le rythme de nage change. Le 1' et 3' 50 m = Sprint, relaxe + Sprint, relaxe Le 2' et 4' 50 m = Relaxe, sprint / Relaxe, sprint. 50 m Crawl sprint
Récupération	50 m au choix

Option 1	
Échauffement	200 m Crawl Swim - Kick - Pull - Swim (50 m chaque).
Intervalles	200 m Crawl Swim - Kick - Pull - Swim (50 m chaque). 4 X 50 m Crawl accélération : commencer chaque longueur doucement et la terminer le plus vite possible. 2 X 50 m Dos pace sur 1:15 ou Brasse pace sur 1:20
Récupération	100 m Relaxe, style et technique au choix

Option 2	
Échauffement	50 m Crawl 50 m Dos crawlé 50 m Brasse
Intervalles	50 m pull Crawl 10 secondes de repos 50 m kick Crawl 20 secondes de repos 50 m pull Dos crawlé 10 secondes de repos 50 m kick Dos crawlé torpédo 20 secondes de repos 50 m pull Brasse 10 secondes de repos 50 m kick Brasse
Récupération	50 m Crawl 25 m avec bras gauche, retour avec bras droit. 50 m Dos les deux bras en même temps (Double bras). 50 m Brasse 2 kick / 1 pull (2 mouvements de jambes pour un mouvement de bras).

Option 1	
Échauffement	25 m Crawl 25 m Brasse 25 m Crawl nage d'approche (head up) 25 m Brasse nage d'approche (head up)
Entraînement	100 m Crawl 10 secondes de repos 50 m kick Brasse 30 secondes de repos 100 m Brasse 10 secondes de repos 50 m kick Crawl 30 secondes de repos 50 m Crawl sprint 30 secondes de repos 50 m Brasse sprint
Récupération	50 m style au choix

Option 2	
Échauffement	50 m style au choix
Intervalles	4 x 50 m Crawl progressif 1 à 4 (chaque 50 m est nagé plus rapidement que le précédent). 50 m style au choix nagé rapidement 4 x 50 m Dos crawlé progressif 1 à 4 (chaque 50 m est nagé plus rapidement que le précédent).
Récupération	50 m style au choix

Option 1

Échauffement	100 m styles au choix.
Intervalles	<p>100 m Kick avec planche : alterner 25 m beaucoup de broue. 25 m pas de broue;</p> <p>100 m Pull respiration à tous les 5 coups de bras.</p> <p>100 m Kick de côté : toujours regarder le même côté de la piscine.</p> <p>100 m Crawl allongé; au moins 5 battements de jambes entre chaque cycle de bras (traction et recouvrement).</p> <p>3 X 50 m Crawl sur 1:20 (1 min 20 sec inclus la nage et le repos)</p>
Récupération	50 m styles au choix.

Option 2

Échauffement	200 m Crawl swim - kick - pull - swim (50 m de chaque)
Intervalles	<p>75 m Crawl 10 secondes de repos</p> <p>75 m Dos crawlé 10 secondes de repos</p> <p>75 m Brasse 10 secondes de repos</p> <p>75 m Crawl 10 secondes de repos</p>
Récupération	<p>150 m Crawl swim - kick - pull</p> <p>50 m Dos crawlé</p>

Option 1

2 X {	50 m	Aller : Crawl de reculons (sur le ventre, exécuter les bras de dos crawlé) Retour : Godille sur le dos, pieds premiers
	50 m	Aller : Godille sur le dos, pieds premiers Retour : Crawl tête hors de l'eau
	50 m	Aller : Crawl tête hors de l'eau Retour : Godille sur le ventre ; mains à la hauteur des hanches
	50 m	Aller : Godille sur le ventre ; mains à la hauteur des hanches Retour : Crawl de reculons
	250 m	Crawl nombre respiration / longueur change selon votre # de téléphone Ex : 514 252 3100 (0 = pas de respiration durant 25 m !)

Option 2

Échauffement	150 m Crawl swim - kick - pull (50 m chaque)									
Intervalles	12 X 50 m 4 X { <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>50 m</td> <td>Crawl</td> <td>10 secondes de repos</td> </tr> <tr> <td>50 m</td> <td>kick Crawl</td> <td>10 secondes de repos</td> </tr> <tr> <td>50 m</td> <td>Crawl sprint</td> <td>10 secondes de repos</td> </tr> </table>	50 m	Crawl	10 secondes de repos	50 m	kick Crawl	10 secondes de repos	50 m	Crawl sprint	10 secondes de repos
50 m	Crawl	10 secondes de repos								
50 m	kick Crawl	10 secondes de repos								
50 m	Crawl sprint	10 secondes de repos								
Récupération	150 m Dos crawlé - Brasse - Dos crawlé 50 m de chaque									

Option 1														
Échauffement	50 m Kick de Brasse avec planche.													
Entraînement	25 m Kick Papillon sans planche, de côté; (essayez-le !) 50 m Kick Dos torpédo; 75 m Kick Brasse 1 pull pour 2 kick; 100 m Kick Crawl avec planche. 15 secondes de repos 100 m Kick Crawl avec planche. après chaque distance. 75 m Kick Brasse 1 pull pour 2 kick; 50 m Kick Dos torpédo; 25 m Kick Papillon sans planche, de l'autre côté; 4 X 50 m 1 et 3. Crawl; sur 2:00 2 et 4. Dos; sur 2:10													
Récupération	50 m Crawl relaxe; 50 m Brasse glissée;													
Option 2														
Échauffement	50 m Crawl 50 m Dos crawlé 50 m Crawl 50 m Brasse													
Intervalles	6 X 100 m <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr> <td rowspan="6" style="font-size: 4em; vertical-align: middle;">}</td> <td>100 m</td> <td>1^{er} 25 m rapide</td> </tr> <tr> <td>100 m</td> <td>2^e 25 m rapide</td> </tr> <tr> <td>100 m</td> <td>3^e 25 m rapide</td> </tr> <tr> <td>100 m</td> <td>1^{er} 50 m rapide</td> </tr> <tr> <td>100 m</td> <td>2^e 50 m rapide</td> </tr> <tr> <td>100 m</td> <td>nagé rapidement</td> </tr> </table>	}	100 m	1 ^{er} 25 m rapide	100 m	2 ^e 25 m rapide	100 m	3 ^e 25 m rapide	100 m	1 ^{er} 50 m rapide	100 m	2 ^e 50 m rapide	100 m	nagé rapidement
}	100 m		1 ^{er} 25 m rapide											
	100 m		2 ^e 25 m rapide											
	100 m		3 ^e 25 m rapide											
	100 m		1 ^{er} 50 m rapide											
	100 m		2 ^e 50 m rapide											
	100 m	nagé rapidement												
Récupération	50 m Dos crawlé relaxe													

Option 1	
Échauffement	150 m Crawl, Choix, Crawl (50 m de chaque).
Entraînement	<p>4 X 100 m Dos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kick: Torpédo, Côté, Torpédo, l'autre côté; 2. Pull 3. Alternner: 25 m double bras, 25 m 3-2-1; 4. Swim. <p>3 X 100 m sur 2:30</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dos 2. Brasse 3. Crawl
Récupération	<p>6 X 25 m</p> <p>Godille tête première; un style au choix</p> <p>Godille pieds premiers; un autre style au choix</p> <p>Godille sur le ventre, tête première !</p> <p>Choix (ce peut être un des choix !)</p>

Option 2							
Échauffement	100 m Crawl						
Intervalles	<p>4 X</p> <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> <td style="padding: 0 10px;">100 m</td> <td style="padding: 0 10px;">Crawl - Dos (50 m chaque)</td> </tr> <tr> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> <td style="padding: 0 10px;">100 m</td> <td style="padding: 0 10px;">pull rapide style au choix</td> </tr> </table> <p>10 secondes de repos</p>	}	100 m	Crawl - Dos (50 m chaque)	}	100 m	pull rapide style au choix
}	100 m	Crawl - Dos (50 m chaque)					
}	100 m	pull rapide style au choix					
Récupération	100 m style au choix						

Option 1	
Échauffement	200 m Crawl
Intervalles	<p>Brasse</p> <p>2 X 2 X 50 m 1. Kick avec 2 planches; une jambe après l'autre ! 2. Kick sur le dos "Torpédo"</p> <p>2 X 2 X 50 m 1. Deux mvts. de jambes pour un de bras. 2. Deux mvts. de bras pour un de jambes.</p> <p>2 X 2 X 50 m 1. Pull: Godille. 2. Bras de Brasse, Jambes de Papillon ou de Crawl</p> <p>100 m Brasse Bras, Jambes, Glisse. 4 X 50 m (Q.N.I.) ou styles au choix</p> <p style="text-align: right;">Pace de 1:30 à 1:45</p>
Récupération	100 m Style au choix.

Option 2	
Échauffement	75 m pull Crawl 75 m kick Brasse 1 ^{er} 25, kick sur le dos, ramener le pull dans ses mains
Intervalles	100 m Crawl 10 secondes de repos 50 m kick Crawl 100 m Brasse 10 secondes de repos 50 m kick Brasse 100 m Dos crawlé 10 secondes de repos 50 m kick Dos crawlé 100 m Crawl 10 secondes de repos 50 m pull Crawl 100 m Brasse 10 secondes de repos 50 m pull Brasse 100 m Dos crawlé 10 secondes de repos 50 m pull Dos crawlé 100 m rapide, style au choix
Récupération	50 m style au choix