

## **ENTRAINEMENT N° 12 – SEMAINE N° 12**

(publié le 1<sup>er</sup> février 2016)

### **LÉGENDE :**

Éduc : éducatif

Tech: technique (on se concentre sur la technique de nage)

Easy : vitesse lente

### **ÉCHAUFFEMENT :**

6 x 100 m

- 1) Swim : 50 m crawl / 50 m au choix (pas crawl)
- 2) Kick crawl progressif (on accélère à chaque longueur)
- 3) Pull : 50 m crawl tech / 50 m au choix (pas crawl)

### **BLOC 1 – KICK AVEC PALMES**

En regardant la grande horloge de la piscine, faire :

16 x 20 sec. kick vitesse rapide/10 sec. immobile

Battre des jambes rapidement pendant 20 secondes et s'immobiliser ensuite pendant 10 secondes. Répéter 16 fois. Les 8 premières fois, faire du kick fly avec les palmes. Les 8 fois suivantes, faire du kick crawl avec palmes.

\* L'entraîneur peut siffler pour aider les nageurs à respecter les temps demandés.

100 m easy sans les palmes

### **BLOC 2 – ATELIERS**

Diviser l'équipe en 2 groupes. Faire les deux ateliers l'un après l'autre.

#### **ATELIER 1**

6 x 100 m

- 4) 50 m crawl rapide / 50m éduc. au choix
- 5) 50 m crawl prog. / 50 m 1 bras
- 6) 50 m crawl easy / exercices à l'extérieur de l'eau
- 7) 50 m crawl rapide / 25 m grand chien / 25 m rattrapage
- 8) 50 m crawl prog. / 50 m obstacle
- 9) 50 m crawl easy / exercices à l'extérieur de l'eau

\* Exercices à l'extérieur de l'eau : 20 set-ups, 20 squats et 20 push-ups

#### **ATELIER 2**

Pratiquer l'épreuve complète du sauveteur d'acier deux fois.

La première fois : nager avec une vitesse modérée; se concentrer à bien faire toutes les transitions.

La deuxième fois : nager en vitesse de course en pensant tout de même à faire de bonnes transitions efficaces.

### **BLOC 3 – PRATIQUE LIBRE**

Pratique libre de transitions ou de techniques selon les besoins de chacun. En d'autres mots, on utilise le matériel (palmes, bouée-tube, corde, obstacle...) et on pratique les éléments techniques qui nous sont les plus problématiques. Le but est de se sentir prêt à affronter toutes les épreuves lors de la compétition de la semaine prochaine!

### **RETOUR AU CALME**

200 m easy au choix

### **BONNE PRATIQUE!**