

ENTRAÎNEMENT N° 14 – SEMAINE N° 14

(publié le 29 février 2016)

LÉGENDE :

Éduc. : éducatif

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

Easy : vitesse lente

ÉCHAUFFEMENT :

300 m swim au choix

8 x 50m kick QNI:

1) Fly – dos

2) Dos – brasse

3) Brasse – crawl

4) Crawl – fly

3 x 100 m pull (50 m éduc. / 50 m crawl tech.)

BLOC 1 – KICK AVEC ET SANS PALMES

Vitesse modérée ou rapide selon vos capacités

3 X (5 x 50 m kick avec palmes de compétition, 100 m easy sans palmes)

1) Crawl

2) Fly

3) Dos

4) 2 x 25 m sous l'eau

5) Choix, easy

La première fois : avec les palmes de compétition

La deuxième fois : avec les palmes AQUAM

La troisième fois : sans palmes

BLOC 2 – COMBAT DE FUSÉES

Dans le but de faire réaliser l'importance de la position hydrodynamique lors des virages, des plongeurs et des sorties d'obstacles, voici le combat de fusées!

- 1) Rappeler les éléments essentiels d'une bonne position hydrodynamique : mains collées, bras tendus et collés sur la tête, yeux qui regardent le fond de l'eau...
- 2) Première manche : partir du mur, aller sous l'eau et se pousser le plus fort possible du mur en adoptant la position hydrodynamique. Le battement de jambes est interdit. La personne qui se rend le plus loin gagne la première manche.
- 3) Deuxième manche : partir du T de la piscine (à environ 1 m du mur), faire un virage et se pousser le plus fort possible du mur en adoptant la position hydrodynamique. Le battement de jambes est interdit. La personne qui se rend le plus loin gagne la deuxième manche.
- 4) Troisième manche : partir du T de la piscine (à environ 1 m du mur), faire un virage, se pousser le plus fort possible du mur en adoptant la position hydrodynamique et faire 10 kicks fly. La personne qui se rend le plus loin gagne la troisième manche.

BLOC 3 – RELAIS EN VITESSE DE COURSE

Se placer en équipe de 4 ou 5 personnes. Alternier les rôles pour que chaque personne joue tous les rôles du relais.

- 1) 50 m obstacles : le premier nageur part du bloc de départ et nage 50 m obstacles.
- 2) 50 m transition du sauveteur d'acier : le deuxième nageur part du bloc de départ, nage 25 m au crawl, s'arrête au mur pour mettre sa bouée-tube et ses palmes et nage 25 m au crawl.
- 3) 25 m sous l'eau / 25 m swim (avec palmes de compétition) : le troisième nageur part du bloc de départ, nage 25 m sous l'eau (kick fly) et 25 m au crawl.
- 4) 25 m swim / 25 m portage sans palmes : le quatrième nageur part du bloc de départ, nage 25 m au crawl, récupère le mannequin sous l'eau et le porte sur 25m.
- 5) 25 m portage : le cinquième nageur attend dans l'eau, prend le mannequin des mains du quatrième nageur (comme dans un relais) et le porte à son tour sur 25 m.

RETOUR AU CALME : 200 m easy au choix