

## ENTRAINEMENT N° 16 – SEMAINE N° 16

(publié le 23 mars 2016)

### LÉGENDE :

Cr : crawl

K : kick

NC : nage complète

QNI : papillon, dos, brasse, crawl

C.b. : coup de bras

### ÉCHAUFFEMENT :

200 m cr NC

3 x 100 m K QNI

4 x 50 m progressif 1 à 4

4 x 50 m obstacles

### BLOC 1 – TOUT EN VITESSE!

- 200 m pull respiration 3-5-7-9 (moyen : 3-5-5-7, lent : 3-5-3-5)  
Durant les 50 premiers m, respirer aux 3 c.b., puis augmenter à chaque 50 m : aux 5 c.b., aux 7 c.b. et finalement aux 9 c.b. (changer le nb de c.b. selon la force)
- 4 x plongeon rapide jusqu'à l'obstacle et les 3 c.b. qui suivent  
(difficile : 10 push-ups, moyen : 10 push-ups, facile : rien)
- 200 m pull 4 x 50 m obstacles  
Les 5 m avant et les 15 m après le virage sont rapides
- 100 m relax

#### NOTE

Si vous avez un obstacle, installez-le au centre du corridor.

Si vous n'avez pas d'obstacle, passez sous un obstacle imaginaire à 12,5 m du mur

### BLOC 2 – À LA RESCOUSSE DE MISTER T (communément appelé le mannequin)

- 3 x 50 m cr 1 bras  
Respirer du côté du bras qui tourne et garder le bras immobile au niveau de la hanche
- 3 x 50 m pull 1 bras
- Récupération du mannequin sous forme d'atelier (environ 10 minutes, ajuster selon le temps disponible)
  - 25 m (10 derniers mètres rapides)
  - Récupération du mannequin
  - 10 m rapide
- Échange de mannequin : faire des relais de 12,5 m (échange au mur et au centre de la piscine)
- 5 x 25 m portage
- 100 m relax

#### NOTE

Lorsque vous nagez avec un mannequin, assurez-vous de kicker fort et d'augmenter la fréquence de vos coups de bras.

### BLOC 3 – UN PEU DE VITESSE

- 8 x 50 m kick choix (sur 1:10, 1:15 ou 1:20)
- 6 x 100 m (50 cr / 50 dos) / 2:00
- 4 x 75 m (25 vite, 25 relax, 25 vite) au cr / 1:30
- 2 x 50 m sprint / 2:00
- 2 x 25 m sprint / 1:00

### RETOUR AU CALME

200 m dos