

ENTRAINEMENT #1 – SEMAINE #1

(publié le 2 novembre 2015)

ENVIRON 60 MINUTES : REMISE EN FORME

Légende :

- CdB = coups de bras
- (15) = repos entre les 100 m.
- /1.00 = sur 1 minute

ÉCHAUFFEMENT :

| Rapide | Moyen | Lent |
|--|-----------------------------|------------------------|
| 7 x 100 (75 crawl resp. aux 3 CdB) + 25 un bras (bras sur le côté (celui qui tient généralement le mannequin et resp. du même côté) (15) | 7 x 75 (idem mais 50/25) | 5 x 75 (idem moyen) |

SET 1 : remise en forme en travaillant le kick (cardio + technique)

Mettre l'accent sur le mouvement qui part de la cuisse et de la fesse

| Rapide | Moyen | Lent |
|---|----------------------------|-------------------------|
| 200 kick crawl | 150 | 100 |
| 3 minutes de kick palme de compétition sur place (debout dans l'eau) mains dans le dos | idem | idem |
| Enlever les palmes, 10 x aller dans le fond de l'eau et revenir à la surface en petits kicks puissants au papillon | 8 x | 6/7 x |
| Remettre les palmes + 30 sec. de repos | idem | idem |
| 8 x 25 kick papillon sous l'eau avec palmes de compétition / 1.00 | idem (peut respirer 1x) | idem (peut resp. 2x) |
| 3:00 de sur place (mains sorties de l'eau) | idem | idem |
| Enlever les palmes; 10 x aller dans le fond de l'eau et revenir à la surface en petits kicks puissants au papillon | 8 x | 6/7 x |
| 8 x 25 kick papillon sous l'eau avec palmes de compétition / 1.00 | idem (peut respirer 1x) | idem (peut respirer 2x) |

SET 2 : obstacle

Si vous n'avez pas le temps ou la possibilité d'installer les obstacles, faites-le sans ceux-ci, mais de préférence, il faudrait les utiliser.

Le temps restant : poursuite avec les athlètes en équipe de 3 ou 4

Tout le monde se suit de très près : tu devrais toucher les orteils de la personne devant toi et, à tous les 50 m., le premier s'arrête et laisse passer tout le monde.

Ne pas oublier de passer sous les obstacles.

Aucune brasse permise; seul le kick papillon peut être utilisé.

Si la piscine permet de toucher au fond, faites-le une fois sur deux.

Bonne pratique!