

ENTRAINEMENT N^o3 – SEMAINE N^o3

(publié le 16 novembre 2015)

ENVIRON 2 HEURES : ENDURANCE

Légende :

- Knob = kick no board (kick sans planche)
- DPS = distance par traction (le moins de coups de bras possible dans la longueur)
- QNI = papillon-dos-brasse-crawl
- Au choix = choisir le style
- Rapide = vitesse de compétition

ÉCHAUFFEMENT (16 MIN) :

- 400 m crawl sur 8:00
- 400 m QNI éducatif sur 8:00

SET PRINCIPAL 1 (30 MIN) :

- 1 X 100 kicks easy au choix sur 2:30
- 1 X 100 kicks rapide sur 2:00 (50 m crawl – 50 m meilleure nage)
- 4 X 100 m sur 2:00 (50 m dos progressif – 50 m crawl – 25 m rapide au choix – 25 m DPS)
- 8 X 50 m sur 1:15 (25 m knob rapide au choix – 25 m swim DPS)
- 1 X 50 kicks easy au choix sur 1:30
- 1 X 50 kicks rapide sur 1:30
- 1 X 400 m (100 m crawl DPS excepté pour le 3e 25 m de chaque 100 m au fly rapide) sur 7:30
- 6 X 50 m crawl pull DPS sur 1:00
- 200 m QNI sur 4:00
- 4 X 50 m meilleur style sur 2:00
- 200 m QNI sur 4:00
- 4 X 50 m meilleur style sur 2:00 (35 m rapide – 15 m easy)
- 10 X 50 pulls/palettes sur 1:15 (25 sculls – 25 pulls rapide)

SET PRINCIPAL 2 (45 MIN) :

- 5 X 25 m sous l'eau sur 1:30
- 5 X 25 m (12,5 m sous l'eau; aller chercher le mannequin sous l'eau + 12,5 m portage) sur 1:30
- 15 X pratiquer à mettre ses palmes et prendre la bouée (se placer à 12,5 m, nager jusqu'au bord et prendre les palmes et la bouée, les mettre, nager jusqu'au point de départ)
- 15 X pratiquer à clipper le mannequin (se placer à 12,5 m, nager jusqu'au bord, clipper le mannequin et nager jusqu'au point de départ)

WARM DOWN : 10 MIN

- 5 X 100 QNI easy sur 2:00

BONNE PRATIQUE!