

ENTRAÎNEMENT N°4 - SEMAINE N°4

(publié le 23 novembre 2015)

ÉCHAUFFEMENT :

- 300 m en alternant 75 m de crawl et 25 m de dos
Repos de 30 sec
- 200 m en alternant 50 m kick et 50 m pull
Repos de 30 sec
- 100 m (25 m sous l'eau, 25 m dos, 25 m crawl et 25 m sprint crawl)

Total 600 m

TECHNIQUE CRAWL :

- 6 x 50 m/1:20 :
 - o no 1 et no 4 : 25 m stop and go 3 sec, puis 25 m crawl normal accent recouvrement hors de l'eau
 - o no 2 et no 5 : 25 m stop and go 2 sec, puis 25 m crawl normal accent recouvrement hors de l'eau
 - o no 3 et no 6 : 25 m stop and go 3 sec, puis 25 m crawl normal accent recouvrement hors de l'eau

***Stop and go 3 sec : en nageant le crawl, le nageur amène un bras en extension devant la tête et l'autre bras demeure derrière près du corps, il compte trois secondes dans sa tête, il fait ensuite une traction de crawl sous l'eau avec le bras qui est devant et ramène le second bras en recouvrement crawl devant, compte jusqu'à trois, ainsi de suite.

Stop and go 2 sec : même marche à suivre que le stop and go 3 sec, mais le temps d'arrêt est de deux secondes au lieu de trois.***

Total 900 m

SET OBSTACLES :

Installer un obstacle dans le corridor de nage ou en simuler la présence.

Petit truc pour gagner du temps : installer au début de l'entraînement un obstacle dans un corridor de la piscine et commencer l'entraînement dans le corridor d'à côté (sans obstacle) pour le réchauffement et pour la technique. Transférer dans le corridor avec obstacle au moment désiré. Passer d'un corridor à l'autre selon les besoins de l'entraînement.

- 6 x 100 m obstacles/1:30; progressifs de 1 à 3 et de 4 à 6

Un plus lent, un moyen, suivi d'un rapide tout en s'assurant de respecter les temps. Il est possible d'augmenter l'intervalle de temps, viser un 10 sec de repos après le 1er.

Ex. : Les nageurs nagent leur 1er 100 m en 1:35, ils devraient faire la série en 1:45-1:50

Total 1 500 m

KICK PALMES :

- 2 x 200 m en alternant 100 m avec planche et 100 m sans planche; vitesse moyenne Repos de 30 sec entre chaque

Total 1 900 m

RELAX :

- 100 m choix; palmes interdites

Total 2 000 m

DÉMO CLIPAGE :

Avec mannequin à moitié plein. Enseigner la technique de clipage et commencer à la pratiquer.

BON ENTRAÎNEMENT!