

ENTRAINEMENT N°5 - SEMAINE N°5


(publié le 30 novembre 2015)

ENVIRON 75 MINUTES : TECHNIQUE KICK

Légende :

- CdB : coups de bras
- Édu. : éducatif
- Prog. : du plus lent au plus vite

ÉCHAUFFEMENT :

Rapide	Moyen	Lent
2  150 m crawl; respirer au 3 CdB (15) 4 x 50 1) kicks, chevilles molles 2) Pulls, finir à la cuisse Avec une vague à la sortie 3) édu., stop and go (vague) 4) prog. 30 sec	Faire 100 m et ne pas faire le no 3 édu.	1 x

SET 1 : FORCE AU MANNEQUIN

En équipe de deux (un sauveteur/un mannequin)

Rapide	Moyen	Lent
10 min La victime se couche sur le dos, les bras en extension et le sauveteur la tient par les poignets. Faire 50 m en alternance.	idem	idem

SET 2 : FORCE AU MANNEQUIN (SUITE)

Toujours en équipe de deux; SANS PERTE DE TEMPS

S'il manque de mannequins, alterner avec le set 3

Rapide	Moyen	Lent
10 min Mettre un mannequin à 12,5 m. Faire 12,5 m rapidement, récupérer le mannequin et le transporter sur 25 m pour le remettre à la même place. L'autre sauveteur fait l'exercice à son tour.	idem	idem

L'entraîneur corrige les techniques de prise de mannequin sous l'eau et peut aussi porter attention à la préhension au niveau du cou.

SET 3 : POWER KICK

Utiliser le même battement qu'avec le mannequin, c'est-à-dire que ceux qui sont au crawl le font au kick crawl.
Toujours deux par deux.

Rapide	Moyen	Lent
10 min Le nageur tient la planche de la façon conventionnelle. L'autre tient la même planche au bout, bras en extension, et se couche sur le dos. Le nageur fait 15 m rapide en « poussant la victime » et termine relax sur le dernier 10 m. Changement de nageur à chaque 25 m et le 50 m se fait en 1:15	10 min Idem, mais en 1:30	Idem, mais en 1:45

Si vous n'avez pas suffisamment de cordes, alterner les sets no 4 et no 5.

SET 4 : NAGE EN CONTINU (10 MIN)

Faire 25 m à un bras comme avec le mannequin et le faire à un rythme élevé, puis 75 m vitesse moyenne en respirant au 3 CdB. Mettre l'accent sur les virages : culbute, poussée sur le dos (jambes à 90° au mur) et se retourner après, une fois en position hydrodynamique.

SET 5 : CORDE DÉCOUVERTE (10 MIN)

L'entraîneur explique l'épreuve et n'intervient pas lorsque les athlètes expérimentent. Il leur lance le défi de trouver les deux techniques permettant de ramasser la corde et les trois techniques de lancers pour atteindre la victime.

S'il reste du temps à la fin :

Présenter des vidéos des diverses techniques de cordes.

BONNE PRATIQUE!