

ENTRAÎNEMENT N°7 - SEMAINE N°7

(publié le 14 décembre 2015)

ENVIRON 80 MINUTES : ENDURANCE DE BASE, SPRINT AVEC MANNEQUIN, EMPHASE SUR LES SORTIES DE VIRAGES ET D'OBSTACLE

ÉCHAUFFEMENT : poser un obstacle sur deux

Rapide	Moyen	Lent
4 x 200 crawl (30) Le nageur nage dans un couloir ayant un obstacle et revient dans l'autre couloir n'en ayant pas. Il doit se concentrer à faire toujours 3 coups de jambes en papillon à la sortie de ses virages et doit passer sous l'obstacle en étant le plus efficace. Pas le droit de toucher au fond.	4 x 150 crawl	4 x 125 crawl

Rapide	Moyen	Lent
4 x 75 (15) kick sans planche en alternant dans les deux couloirs. Toujours passer sous l'obstacle, mais sans vraiment l'aide des bras	4 x 50 (15) idem	idem

Diviser le groupe en deux afin rentabiliser le temps et l'entraînement:

Groupe A:

Rapide	Moyen	Lent
12 x 25 kick palme de compétition sans respirer idéalement /45 dans le couloir ayant l'obstacle	idem	Idem avec une resp.

Groupe B:

Rapide	Moyen	Lent
En équipe de 2: faire 4 x 50 mannequin 1 à 4 prog.	idem	Idem

En grand groupe: 2 x Ateliers de 3 minutes / équipe de 3 (1:00 de repos entre les 3:00) et 200 easy comme l'échauffement entre les deux séries.

Rapide	Moyen	Lent
Couloir 1 ou le 2 (celui ayant un obstacle) Faire des relais de 12,5 m en sprint avec le mannequin L'autre couloir: faire aussi des relais avec le mannequin, par 25m. Couloir 3 ou 4 celui ayant l'obstacle Toujours à relais des sprints d'obstacle de 25 mètres Avec palme et bouée faire des relais du mannequin à moitié plein sans aller le chercher au fond seulement s'échanger la bouée. À coup de 25m.	idem	Idem

BONNE PRATIQUE!